VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

A Dorling Kindersley
Book



ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Уильям Миклем

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие *9*
Введение *11*

НАЧИНАЮЩИЙ ВСАДНИК 15

С чего начать *16*
Садимся на лошадь *20*
Как ездить шагом и рысью *22*
Управлять, высылать и останавливать *24*
Что дальше *26*
Как справиться со страхом *30*
Преодоление препятствий *32*
Чем заняться *36*

ПОНИМАНИЕ ЛОШАДИ 39

Строение лошади *40*
Табунный инстинкт *42*
Органы чувств лошади *44*
Как лошади учатся *48*
Счастливая лошадь *50*
Всадник как учитель *54*

БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ ЛОШАДИ 61

Тренировочное снаряжение *62*
Проводка молодой лошади *66*
Приучение к седловке *70*
Подготовка к заездке *72*
Напрыгивание без всадника *74*
Заездка *76*
Напрыгивание под всадником *80*
Проблемы в тренинге *84*

РАВНОВЕСИЕ В СЕДЛЕ 91

Чувство равновесия *92*
Равновесие и посадка *96*
Посадка при движении лошади *98*
Развивайте мастерство *100*
Как достичь хорошей посадки *102*
Тренируйтесь эффективно *104*

ВЫЕЗДКА: ТРЕНИНГ И СОРЕВНОВАНИЯ 107

Великолепная выездка *108*
Манеж и снаряжение *110*
Развитие равновесия и посадка *114*
В гармонии с лошадью *116*
Язык общения *118*
Вводим постоянные *122*
Безупречность аллюров *124*
Разновидности аллюров *126*
Вводим переменные *128*
Постоянные и переменные *130*
Развитие постоянных *132*
Использование переменных *134*
Программа тренинга *136*
Переходы *138*
Повороты и вольты *140*
Углы и сгибания *142*
Прямые линии и сгибания *144*
Уступка шенкелю *146*
Плечом внутрь *148*
Менка ног на галопе *150*
Траверс, ранверс и принимание *152*
Пируэты *154*

Сокращение и прибавление *156*
Комбинируя упражнения *158*
Обзор упражнений *160*
Соревнования для начинающих *162*
Первый уровень соревнований *164*
Средний уровень соревнований *166*
Соревнования высокого уровня *168*
На соревнованиях *170*
Исправление поведения *174*

ТРЕНИНГ И СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОНКУРУ 185

Вдохновение конкура *186*
Снаряжение и оборудование *188*
Посадка всадника *192*
Чувство аллюра *196*
Анализируем прыжок лошади *198*
Переменные конкура *204*
Программа тренинга *206*
Понимание дистанций *208*
Полоса препятствий для начинающих *212*
Улучшение прыжка вашей лошади *214*
Преодоление сложной системы *216*
Связки и повороты *218*
Конкур на время *220*
Комбинируем упражнения *226*

Обзор упражнений *230*
Маршрут для начинающих *232*
Первоначальный маршрут *234*
Средний маршрут *236*
Маршрут высокого уровня *238*
На соревнованиях *240*
Исправление поведения *244*

КРОСС В ТРОЕБОРЬЕ: ТРЕНИНГ И СОРЕВНОВАНИЯ 255

Вдохновение кросса *256*
Снаряжение для кросса *258*
Оборудование для кросса *260*
Техника безопасности *262*
Посадка всадника *264*
Эффективный всадник *266*
Постоянные и переменные *270*
Развитие партнерства *272*
Программа тренинга *274*
Узкие препятствия *276*
Препятствия под углом *278*
Препятствия «уголки» *280*
Канавы *282*
«Осевшая дорога» *284*
Банкеты и спуски *286*
Прыжок в воду и из воды *288*





Двойные препятствия и комбинации *290*
Прыжки на склоне холма *292*
Прыжки на большой скорости *294*
Обзор упражнений *296*
Бриллиантовый банкет и «осевшая дорога» *298*
Сложные водные препятствия *302*
На соревнованиях *304*
Исправление поведения *312*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ *319*

Уровень развития вашей лошади *320*
Программа развития *324*
Программа питания *330*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА *333*

Ваша подготовка *334*
Развитие хорошей осанки *336*
Развитие равновесия *340*
Становимся более гибкими *342*
Развитие силы *346*
Развитие координации *348*
Общая физическая подготовка *350*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА *353*

Зачем нужна эта подготовка? *354*
Начало *356*
Постоянство *358*
Упрощение вашего тренинга *360*
Позитивность *364*
Гибкий подход *366*
Готовность *368*
Спокойное отношение *370*

СОЗДАЙТЕ СВОЮ КОМАНДУ *373*

Основная лошадь *374*
Команда поддержки *380*
Основной тренер *382*

Словарь *384*

Указатель *394*

Благодарности *400*






86

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я встретила Уильяма Миклема в 1971 году в тренировочном центре Массачусетса, когда мне было 13 лет. Эта встреча заставила меня начать учиться классической выездке у того, чей профессиональный интерес был троеборье, и было совершенно очевидно даже тогда, что философия обучения Уильяма опережает время. Спустя несколько лет Уильям подвел меня к чемпионке Англии по троеборью Люсинде Грин. Он сказал Люсинде, чтобы она запомнила мое имя, потому что однажды я завоюю олимпийскую медаль. Я никогда не забуду этого момента: Уильям был первым человеком, кроме членов моей семьи, кто поверил в меня. Его учение становилось основой моей езды. Он учил меня, что нужно всегда объяснять лошади, что делать, и никогда не использовать силу для этого.

Уильям изучал поведение лошадей и людей всю свою жизнь и пытался улучшить взаимоотношения между ними. Его способность видеть талантливую лошадь исключительна. За время нашего общения он нашел много великолепных ирландских лошадей для меня, таких как Байко и Мистер Максвел. Моему мужу Дэвиду О'Коннору Уильям посоветовал приобрести двух замечательных олимпийских лошадей: Гилт Эдж и Кастом Мейд.

Я чувствую себя очень привилегированным человеком, находясь столько времени под руководством Уильяма. Именно ему я, как и многие другие, обязана своей карьерой. Теперь, к счастью для всех нас, он нашел возможность поделиться своими знаниями со всем миром на страницах «Полного руководства по верховой езде». Я уверена, что это бесценный вклад в мир лошади.



Карен О'Коннор, олимпийская медалистка



ВВЕДЕНИЕ

Счастливой особенностью верховой езды является то, что в ней могут на равных состязаться и мужчины и женщины, и молодые люди и люди более зрелого возраста. В отличие от многих других спортивных дисциплин вы можете продолжать заниматься конным спортом и совершенствоваться всю жизнь. Это действительно спорт для всех и спорт для жизни.

И особенно важно, чтобы вас хорошо и правильно обучали с самого начала. Начав с достойного выполнения самого простого упражнения, вы будете достигать наилучших результатов и в дальнейшем. Это похоже на снежный ком: он становится все больше и больше, пока катится с горы, и, точно так же, как и слои снега, вы по мере обучения верховой езде будете обрастать новыми знаниями и повышать свое мастерство.

Когда в основе вашего мастерства заложена хорошая подготовка, вы становитесь одним из десяти тысяч обыкновенных людей, которые, полюбив лошадей и верховую езду, теперь могут выполнять необыкновенные вещи. Я надеюсь, что эта книга станет важной частью вашего конного образования и поможет вашей совместной работе с тренером, а также вдохновит вас к достижению большего мастерства в верховой езде.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ

Существует много путей для достижения успеха в верховой езде, например, два всадника могут высылать лошадь в галоп, используя для этого разные команды. Хотя на каждом пути вы сможете достичь желаемого, важно осознавать, что секрет успеха заключается в простоте требований и хорошей подготовке. Несколько техник или частей снаряжения могут служить множество лет, но гораздо лучше, если вы будете гибким в выборе методик: хорошая идея должна уступать место лучшей идее. Тогда вы будете способны по мере необходимости изменять свои действия. Например, моя цель заключается в том, чтобы найти подходящий метод для всех лошадей и всех всадников, всех спортивных дисциплин и всех уровней подготовки. Это действительно сложно, но метод последовательного приближения будет полезен для всех всадников, и именно поэтому я предпочитаю писать книгу о верховой езде в целом, а не об отдельных дисциплинах конного спорта. Эта книга дает ключ к достижению мастерства и начинающим всадникам и более опытным.

Достижение олимпийского уровня основано все равно на небольших шагах, если тренинг построен правильно. Вы увидите, что в книге все специальные главы по определенным видам спорта, таким как выездка, конкур и пробеги, связаны между собой. От конкура вам будет необходимо перейти к выездке, так как многие тонкости подготовки к преодолению препятствий имеют начало в выездке.

В каждой главе объясняется необходимость упражнений в перспективе дальнейшей подготовки и выступления на соревнованиях, так как это необходимо для развития мастерства и всадника, и лошади. Подготовка к соревнованиям разделена на четыре постепенно усложняющихся уровня. По достижении определенного уровня у вас уже будет в запасе намеченный дальнейший тренинг, и вы сможете начать двигаться вперед, к более долгосрочным целям.

ПРОГУЛКИ ПО СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ Прогулка на лошади, взятой на прокат, – хорошее упражнение, особенно если вас сопровождает доброжелательный инструктор. Такая поездка позволит вам наслаждаться красотой природы вдали от загруженных дорог.

ТРЕНИРУЙТЕ СВОЮ ЛОШАДЬ

В книге дана модель работы хорошего инструктора или тренера с вашей лошадью. Сама идея ученика, который одновременно является тренером, уникальна для конного спорта. Важная особенность езды и существенная часть образования всадника должны быть посвящены этой теме, потому что, когда вы ездите, естественно, вы влияете на лошадь. Глава по основам тренинга лошади даст вам множество советов, как лучше всего обращаться с лошадью. Существует всего два секрета хорошего тренинга: вы должны последовательно увеличивать сложность и никогда не требовать от лошади того, на что она еще не способна. В книгу включены примеры олимпийских лошадей, таких как Байко, Кастом Мейд и Гилт Эдж, и их бриллиантовых всадников Карен и Дэвида О'Коннор. Вместе с моим братом Джоном я сумел заметить потенциал, заложенный в этих молодых лошадях, но все же именно их ранний тренинг лежал в основе их дальнейшего успеха.

ЛЕГКО И ЭФФЕКТИВНО Если вы готовы к выполнению упражнения, оно покажется вам легким. Нет необходимости в большой физической силе.



ПАРТНЕРСТВО ЛОШАДИ И ВСАДНИКА

Отношения с лошадью должны быть бескорыстны. Очень важно осознавать свою ответственность перед лошадью и защищать свои индивидуально сложившиеся отношения с ней от вмешательства посторонних. Книга основана на философии индивидуальной работы с каждой лошадью и развитии естественных для нее возможностей. Это требует от человека умения и работы над собой.

После хорошего тренинга лошадь сохраняет свой характер и индивидуальность и становится отзывчивым и увлеченным партнером. Со временем многие заметят, что их взаимоотношения с лошадью становятся более важной частью конного спорта, чем получение награды.

СЧАСТЬЕ ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ

Каждый всадник индивидуален и каждому необходимо что-то свое — эти представления также легли в основу этой книги. Важно не слишком жестко придерживаться представлений об идеальном строении лошади или максимальном прогрессе в упражнениях. Существует такое огромное разнообразие дисциплин в конном спорте, что слова «правильный» и «идеальный» нечасто могут быть оправданы. На практике всегда фокусируйте свое внимание на том, что у вас получается хорошо, а не на том, что не получается.

Наилучший результат можно достичь не в ущерб удовольствию. Обучение должно состоять не только из напряженной работы, но и из радости. Это основа качественной работы, которая приводит не только к победам на соревнованиях, но и к долгой счастливой жизни лошади.

ИСПОЛНЕНИЕ МЕЧТЫ

Взаимоотношения между лошадью и всадником могут вдохновлять и украшать жизнь обоих. Занимаясь верховой ездой, вы почувствуете себя самостоятельным, смелым и счастливым человеком, и это может благотворно сказаться на всех сторонах вашей жизни. Если вы поверите в себя, вы сможете достичь небывалых результатов.



ЧЕМПИОНАТ Не каждый всадник хочет участвовать в соревнованиях высокого уровня, однако лошади делают возможным такое участие для любого человека. И если вы ставите себе высокие цели, вы можете достичь великого успеха.



Уильям Миклем





ГЛАВА ПЕРВАЯ

НАЧИНАЮЩИЙ ВСАДНИК

Однажды вы найдете подходящую школу верховой езды и инструктора, который станет вашим учителем, и вы будете удивлены тем, как быстро вы учитесь. Уже в конце вашего первого урока вы сможете контролировать лошадь на шагу и на рыси в пространстве вашего тренировочного плаца. Когда вы научились основам — садиться на лошадь и спешиваться, высылать, останавливать и направлять лошадь, вы начинаете учиться сохранять равновесие на подъемах в рысь и галоп.

Обучение основам искусства верховой езды — это только маленький шаг к вашему первому прыжку.

Сперва, возможно, вам придется бороться со своим страхом. Однако простые приемы, описанные в этой главе, помогут вам повысить уровень верховой езды и достичь в будущем успеха в различных видах конного спорта.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Научиться ездить верхом несложно, под руководством хорошего инструктора вы сможете сделать это быстро. Первый шаг — поиск конно-спортивного клуба, в котором сложились хорошие традиции работы с начинающими всадниками, есть подходящие лошади и предоставляется необходимое снаряжение.

КАК НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ ШКОЛУ

Вы будете искать школу верховой езды по объявлениям в конных журналах и посещать конные клубы, но гораздо больше вам может помочь рекомендация друзей, которые уже где-то занимаются. Хороший клуб необязательно должен быть очень большим, но там должен быть маленький плац, огороженный для занятий с начинающими.

ЧТО ОДЕТЬ

На одежду для верховой езды вовсе не обязательно тратить целое состояние, однако она должна быть удобной и безопасной: бриджи для верховой езды мягкие, сшитые из эластичной ткани; удобная рубашка или свитер, которые не стесняют движения; сапоги, поддерживающие лодыжки, с небольшим каблуком; краги с эластичными голенищами (закрывающие нижнюю часть ноги) и специальные перчатки.

Всегда необходим защитный шлем. Шлем должен иметь три точки соединений ремней, так чтобы он не съезжал на лицо во время езды. Позже, когда вы начнете выезжать за пределы учебного плаца или будете учиться преодолевать препятствия,



Важно, чтобы шлем был удобен, а его ремни были закреплены в трех точках.

Обувь должна иметь небольшой каблук, чтобы ваша нога не могла проскользнуть и застрять в стремени.

ТРЕНЕР

Вам нужен квалифицированный тренер, имеющий большой опыт обучения начинающих всадников. Он ответит вам на все вопросы о верховой езде и поможет приобрести необходимые навыки. Он будет внимателен к вам. Для занятий верховой ездой не имеют значения возраст или уровень подготовки.



желательно одевать защитную одежду для тела (плотный жакет без рукавов).

ЛОШАДЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Лошадь для начинающего всадника должна быть спокойной и хорошо выезженной. Она должна моментально реагировать на команды и быть внимательной и к тренеру и к всаднику.

Лучше всего для этой цели подходят старые лошади, так как они невозмутимы и неторопливы. Некрупная лошадь не вызывает страха у новичка, и, кроме того, на нее легче садиться и слезать с нее. Для людей от 10 до 25 лет в качестве лошади для обучения идеально подходит коб (см. стр. 378).

Ваш тренер должен подобрать вам подходящую лошадь в соответствии с вашим ростом и весом. Скоро вы почувствуете, что лошадь не бездушный снаряд, а ваш партнер, и самая большая радость в занятиях верховой ездой заключается в общении с этим удивительным животным.

НЕМНОГО О СНАРЯЖЕНИИ

Поводья крепятся к кольцам трензеля, который удерживается во рту лошади с помощью ремней оголовья уздечки (нащечных и затылочного). Стремена прикреплены к седлу, и тренер подгонит их в соответствии с длиной ваших ног, прежде чем вы сядете на лошадь. Начинающему всаднику лучше учиться ездить в универсальном седле, форма которого поддерживает его в правильном положении и создает необходимый комфорт. Ремень на груди лошади называется подперстие, или нагрудник. Этот ремень препятствует сползанию седла назад. При желании начинающий всадник может схватиться за него, если на первых уроках ему будет страшно и покажется, что он не сможет удержаться на спине лошади. Чтобы начинающий всадник мог держаться, на передней луке седла может быть специальная петля — «обезьяний ремень».



ТРЕНЕР, ЛОШАДЬ И ВСАДНИК Тренер подберет подходящую вам лошадь, посоветует, что одеть на занятие, и расскажет о снаряжении лошади.



ПОСЕЩЕНИЕ КОНЮШНИ До того как начать занятия, познакомьтесь с работниками конюшни и предлагаемыми услугами.

ГРУППОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Групповые уроки позволят вам наблюдать за другими всадниками и учиться у них, а также поделиться впечатлениями с людьми, которые находятся на том же уровне обучения, что и вы. Сперва в группе будет трое или четверо всадников, а затем, возможно, по мере того как возрастет ваша уверенность в себе, число людей в группе может удвоиться, если, конечно, позволяют размеры плаца. Продолжительность занятий может достигать полутора часов.

Ваши первые уроки, скорее всего, будут индивидуальными. Во время этих занятий вы будете находиться под постоянным контролем тренера. Вы научитесь высылать, направлять и останавливать лошадь. В зависимости от вашей уверенности в себе тренер может посоветовать вам пройти два или три индивидуальных урока, прежде чем присоединиться к группе.

ЗАНЯТИЯ НА КОРДЕ И В ПОВОДУ

Индивидуальные занятия проводятся в двух формах. Во время урока на корде тренер стоит в центре плаца и контролирует лошадь с помощью длинной тесьмяной ленты — корды, пристегнутой к уздечке. Вы на лошади двигаетесь по кругу приблизительно 15 м в диаметре. Обучение на корде очень полезно начинающему всаднику, так как позволяет не форсировать события, дает возможность ученику работать над своей посадкой, не беспокоясь о направлении движения лошади.

Вы будете высылать лошадь и двигаться шагом, оставаясь под контролем тренера, стоящего в центре круга. Если вы боитесь упасть, вы можете придерживаться за подперстие или «обезьяний ремень», за что вам будет удобнее — это зависит от длины ваших рук. Вскоре вы научитесь держать равновесие и будете постепенно учиться контролировать лошадь и общаться с ней. Через некоторое время тренер отстегнет корду. Вы начнете ездить самостоятельно, оставаясь на том же плацу под наблюдением вашего тренера.

Некоторые начинающие всадники предпочитают заниматься в поводу. То есть тренер будет вести вашу лошадь под уздцы по кругу шагом и, по возможности, немного рысью. В это время он будет объяснять, что вам нужно делать. Хоро-

ТЕРМИНЫ, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

Есть несколько специальных выражений, которые полезно знать уже перед первым уроком.

ВНУТРИ И СНАРУЖИ Когда вы ездите по кругу на плацу, тренер назовет внутренними ногу и руку, которые внутри круга, по которому вы движетесь, и, соответственно, тренер назовет наружными руку и ногу на внешней стороне. Эти названия будут даны и ногам лошади.

ЕЗДА НАПРАВО И НАЛЕВО Если ваша правая рука внутренняя, значит, вы двигаетесь ездой направо. Если ваша левая рука внутренняя, значит, вы двигаетесь ездой налево.

ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ КРУГИ (ДОРОЖКИ) Если вы ездите вдоль изгороди плаца, значит, вы едете по внешнему кругу. Если вы двигаетесь ближе к центру плаца, пропуская других всадников по внешнему кругу, значит, вы едете по внутреннему кругу.



В ШКОЛЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

На занятиях верховой ездой вы должны соблюдать определенные правила. Всегда будьте внимательны, когда въезжаете или покидаете плац. Убедитесь, что все остальные всадники вас видят. Попросите кого-нибудь помочь вам открыть и закрыть ворота, никогда не оставляйте их открытыми, если на плацу остались лошади.

Чтобы не столкнуться, шагайте, останавливайтесь или слезайте с лошади с внешнего круга, если другие всадники рысят или галопируют в это время по внутреннему кругу. Следуя этим правилам, каждый может быть уверен в безопасности занятий.



шее продолжение такого рода занятий — тренер тоже едет верхом и ведет вашу лошадь.

ВЕРХОВАЯ ПРОГУЛКА

Однажды, возможно, еще в начале занятий верховой ездой, вы почувствуете себя уверенно и удобно в седле. Тогда тренер может предложить вам совершить прогулку по парку с тропинками или специальными дорожками для всадников.

Прогулка — это прекрасная возможность отдыха в седле и практики верховой езды в непривычных условиях. В парке вы насладитесь ездой в компании других всадников. Вы сможете ездить по холмам, прыгать через небольшие естественные препятствия, что превратит это занятие в приятное упражнение.

ПЕРВАЯ ПРОГУЛКА Даже если вы еще ездите только на плацу, тренер может пристегнуть корду к уздечке вашей лошади и таким образом контролировать ее. Тогда вы сможете ездить на прогулку уже на первых стадиях обучения

ПЕРВЫЙ УРОК

Можно ускорить обучение и освоить многое из техники верховой езды за короткое часовое занятие. Во время такого занятия тренер будет обучать вас основным навыкам, например, как садиться и спешиваться, посадке на шагу, рыси, управлению лошадью и остановкам. Перед началом занятия тренер может предложить вам попрактиковаться на неподвижной деревянной лошади от 15 до 30 минут. Благодаря этим упражнениям вы можете почувствовать, каково это сидеть в седле, быстрее научиться управлению лошадью с помощью поводьев и даже попробовать облегчаться на рыси, прежде чем учиться делать все это, сидя на настоящей лошади.

ВВОДНЫЙ УРОК Ваш тренер будет наблюдать за вами и в течение 5 минут поймет, каков был ваш предыдущий опыт в верховой езде. Он или она проверит ваш шлем и обувь.

САДИТЬСЯ И СПЕШИВАТЬСЯ Затем, в течении 10 минут ваш тренер покажет вам как садиться на лошадь и спешиваться. Он подержит лошадь, пока вы будете практиковаться садиться на лошадь с большого твердого посадочного блока. Вам покажут как правильно сидеть в седле, затем вы спешитесь и повторите упражнение снова (см. стр. 20-21)

ШАГОМ И РЫСЬЮ Тренер будет держать вашу лошадь на корде, и в течение следующих 15 минут она будет двигаться под его полным контролем. Это позволит вам сконцентрировать внимание на собственном равновесии и комфорте при движении шагом и рысью, не беспокоясь о том, куда идет лошадь. Вам не придется держать повод, но вы сможете придерживаться за подперсье или «обезьянью петлю» (см. стр. 22-23).

КАК ВЫСЫЛАТЬ, УПРАВЛЯТЬ И ОСТАНАВЛИВАТЬ Эта часть урока также длится 15 минут, но уже без корды. В течение нее вы будете учиться контролировать и общаться с лошадью сами. Ваш тренер научит вас правильно держать повод и покажет простые команды (см. стр. 24-25).

ПОВТОРЕНИЕ И ПРАКТИКА Когда вы почувствуете себя уверенно и удобно в седле, ваш тренер может предложить вам выехать на 15 минут прогуляться в парке. На прогулке он будет снова контролировать вашу лошадь с помощью корды



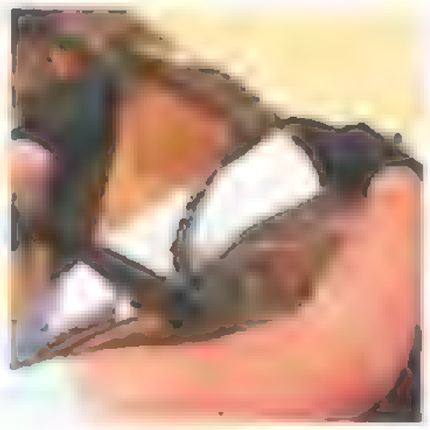
УРОК НА КОРДЕ Во время урока на корде, постарайтесь достичь гармонии в движениях с лошадью. Придерживайтесь за переднюю луку седла для безопасности, но старайтесь не перекладывать свой вес на руки.

САДИМСЯ НА ЛОШАДЬ

Перед тем как вы сядете на лошадь, тренер подгонит длину стремян и подведет вас к большому посадочному каменному блоку, ступеньке или скамеечке (в России чаще принято садиться так же, но с земли. — Примеч. пер.). Тренируйтесь садиться в седло и спешиваться до тех пор, пока это не станет получаться легко.



Возьмитесь за подперстие и конец повода



(б) Держитесь за луку седла правой рукой

ПОСАДКА НА ЛОШАДЬ

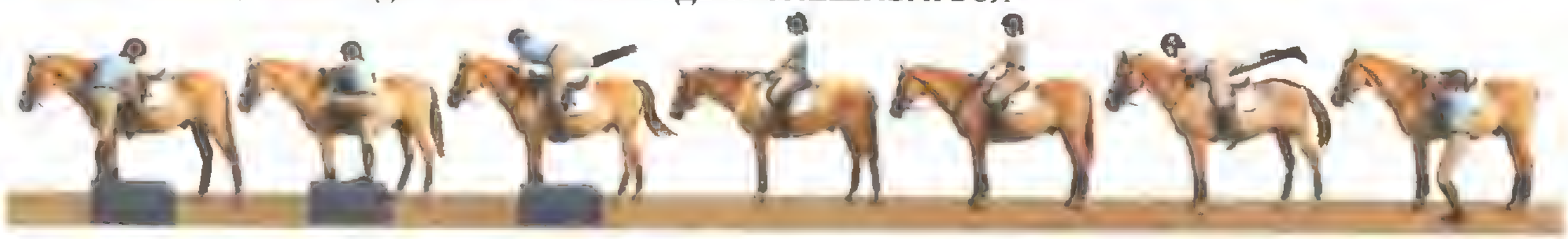
Встаньте на посадочный блок и, стоя у плеча лошади, повернитесь лицом к хвосту лошади (1). Держите конец повода и подперстье в левой руке. Возьмите правую часть стремени в правую руку, поверните его к себе и вставьте в него носок левой ноги (а). Отпустите стремя и возьмитесь за правую сторону передней луки седла (б). Повернитесь лицом к голове лошади (2), держа носок левой ноги на некотором расстоянии от бока лошади. Подтянувшись с помощью правой руки, перекиньте правую ногу, не задевая спину лошади (3).

Немного опустите голову, чтобы не задеть спину лошади правой ногой



(а) Стоя лицом к хвосту лошади, возьмите в правую руку стремя и вставьте в него левую ногу

ВЗГЛЯНИТЕ, КАК САДИТЬСЯ НА ЛОШАДЬ И СПЕШИВАТЬСЯ



1 2 3 4 5 6 7

4

Держите плечи на одном уровне с бедрами

Расправьте плечи и вздохните свободно

Сядьте глубже в седло

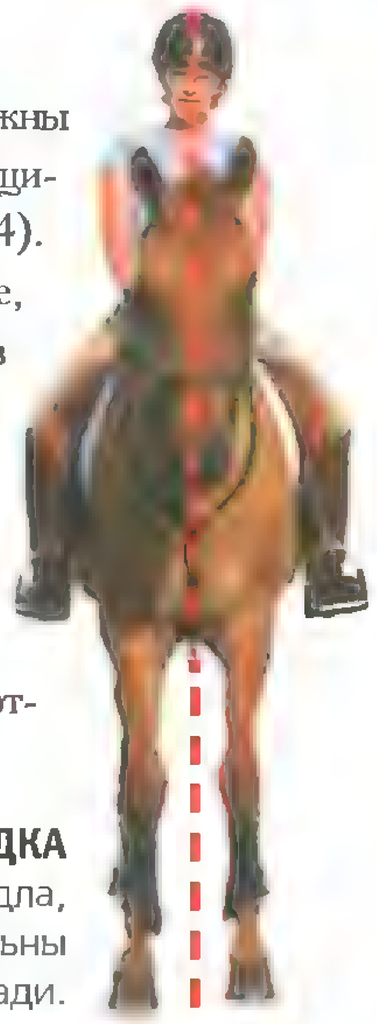
Держите колени на одной линии с носками ног



Держите стремена носками ног

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Спокойно сядьте в седло. Ваши пятки должны опуститься ниже носков, оказавшихся стоящими на правой части подножки стремени (4). Сядьте свободно. При правильной посадке, позволяющей сохранять равновесие и быть в безопасности, через всадника и лошадь можно условно провести вертикальную линию — от плеч всадника к бедрам и от середины колена к носкам (см. слева). Держитесь за подперстие обеими руками, а конец повода держите в одной руке и смотрите в направлении движения.



БЕЗОПАСНАЯ ПОСАДКА
Когда вы сидите в центре седла, ваши лодыжки параллельны и слегка касаются боков лошади.

СПЕШИВАНИЕ

Держите подперстие и повод левой рукой, а правой возьмитесь за переднюю луку седла. Вытащите ноги из стремян (5) и наклонитесь немного вперед. Затем правую ногу перекиньте через спину лошади (6) и опуститесь на землю, опираясь чуть сильнее на пальцы ног и стараясь не касаться тела лошади (7), или, наоборот, скользите по боку лошади как можно медленнее, чтобы не пугать лошадь резкими толчками. Вы должны оказаться на земле с немного согнутыми коленями и голеностопными суставами, лицом в ту же сторону, что и лошадь.

Бросьте стремена обеими ногами



5

6

7

Немного согните колени, чтобы смягчить удар о землю

КАК ЕЗДИТЬ ШАГОМ И РЫСЬЮ

Следующая ступень вашего обучения — посадка на лошади, двигающейся шагом и рысью. Освоив эти аллюры, вы будете учиться правильно держать поводья и самостоятельно управлять лошадью, но пока тренер будет контролировать лошадь с помощью корды. Держитесь за подперстие, чтобы помочь себе сохранить равновесие, расслабьтесь в седле, постарайтесь двигаться в такт движениям лошади. Затем вам предстоит научиться ездить облегченной рысью.

ШАГ НА КОРДЕ

Вы ощутите, что лошадь начала движение. Держитесь за подперстие и дышите спокойно (1). Вы почувствуете, что ваше тело естественно покачивается назад и вперед в соответствии с движением ног лошади. Это правильно, движения человека и лошади должны быть равномерны и гармоничны.

ДВИЖЕНИЕ РЫСЬЮ

После того как вы почувствуете себя уверенно на шагу, тренер скомандует лошади прибавить скорость и пройти рысью, для начала только несколько шагов. Вы останетесь плотно сидеть в седле — такую рысь называют учебной. По ощущениям ее можно сравнить с машиной, двигающейся маленькими толчками с равномерными интервалами.

Облегченная рысь, или строевая, — техника, которая позволяет всаднику чувствовать себя комфортно на рыси и избегать толчков.

Ваша цель — по движению лошади время от времени привставать в седле. Нужно привстать, когда лошадь поднимает одну из передних ног (2). Перенесите свой вес на ноги, чтобы пятки опустились ниже носков.

Когда лошадь ставит ногу на землю, мягко сядьте в седло (3). Коснувшись седла, поднимайтесь снова. Постарайтесь соотнести свои движения с движениями лошади (4).

ОБУЧЕНИЕ ОБЛЕГЧЕННОЙ РЫСИ

Тренер заставляет лошадь шагать, затем дает сигнал ускорить движение до рыси. Важно перенести вес с бедер на ноги, чтобы легче было привставать.



ПРАКТИКУЙТЕСЬ В ОБЛЕГЧЕННОЙ РЫСИ

Многие всадники считают полезным практиковаться в движениях, необходимых для облегченной рыси. После того как вы перенесли вес на ноги, готовясь поехать облегченной рысью, вы должны потренироваться правильно подниматься.

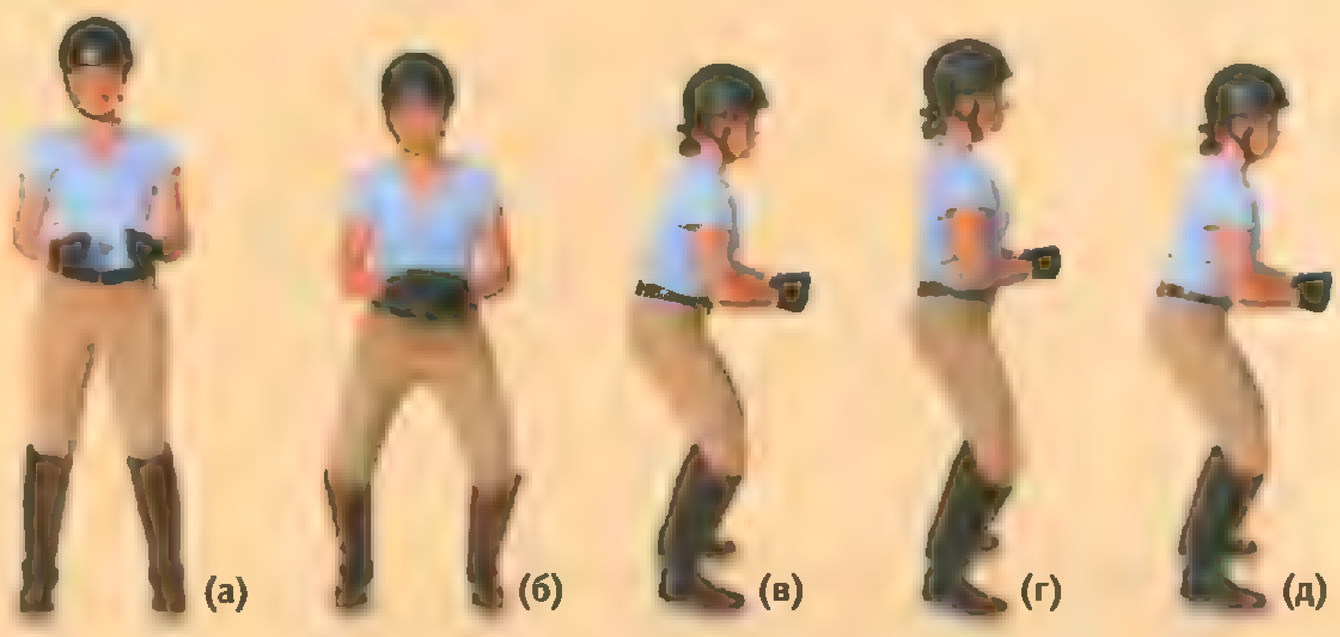
(а) Встаньте, расставив ногн на ширину около 60 см.

(б) Согните ноги в коленях так, чтобы лодыжки оказались параллельны друг другу. Постарайтесь перенести вес на пятки.

(в) Держа колени согнутыми настолько, чтобы можно было провести вертикальную линию через колено к носку, опустите бедра на несколько сантиметров. Верхняя часть тела естественно наклонится вперед, чтобы удержать равновесие.

(г) Находясь в этой позиции, немного разогните колени и голеностопный сустав. Тогда бедра сдвинуться вперед и вверх, как если бы выпрямили плечи.

(д) Снова согните колени и голеностопный сустав, держа при этом вес равномерно на обеих ногах. Затем повторяйте сгибание и разгибание, постепенно наращивая скорость, до тех пор пока вы не начнете двигаться в определенном ритме.



ПРАКТИКУЙТЕСЬ В ОБЛЕГЧЕННОЙ РЫСИ
Это хороший способ научиться сохранять равновесие и ритм, не отвлекаясь на движения лошади. Вскоре эти движения станут привычными для мышц спины и ног.



УПРАВЛЯТЬ, ВЫСЫЛАТЬ И ОСТАНАВЛИВАТЬ

Теперь, когда вы научились правильно сидеть на лошади, тренер может отстегнуть корду, и вы начинаете учиться самостоятельно управлять лошадью. Воздействие повода и ваших ног становятся основными сигналами в общении с лошадью. Научитесь пользоваться этими средствами управления, высылать и останавливать лошадь, а также менять направление пока на шагу. Затем потренируйтесь в управлении лошадью, объезжая расставленные препятствия.

КОНТАКТ И СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

Поводья пристегнуты к кольцам трензеля, который находится во рту лошади, поэтому, взяв в руки повод, вы контролируете рот лошади. Когда вы сидите в седле, ваши путлища (стременные ремни) должны быть параллельны подпруге (ремню, охватывающему лошадь и удерживающему седло на месте). Тогда стоит лишь немного изменить положение ног, как они коснутся чувствительных боков лошади. Действием шенкеля называется давление на бока лошади внутренней поверхности ноги всадника от колена до ступни. Когда натяжение повода ненадолго усиливают, то называют это действием повода.

С помощью средств управления всегда давайте лошади короткие и уверенные сигналы, если вы посылаете или останавливаете ее, потому что если команды будут долгими и слабыми, то они будут непонятны для лошади.



РАЗБОР ПОВОДЬЕВ Ремень повода входит между безымянным пальцем и мизинцем, а затем выходит между большим и указательным **(а)**. Чтобы повод оказывал мягкое воздействие на чувствительный рот лошади, нужно зажимать его пальцами, а не ладонью **(б)**. Тогда он становится словно продолжение ваших рук и помогает сохранять контакт с лошадью. Локти должны быть немного согнуты, а запястья немного сходиться.

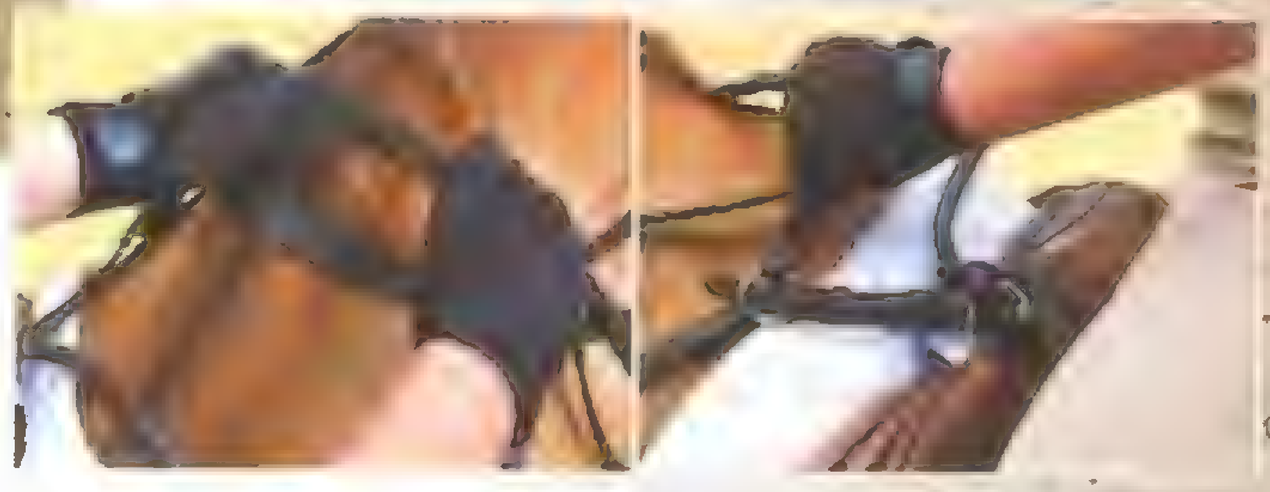
ПОСЫЛ И ОСТАНОВКА

Обычно бывает достаточно одного легкого толчка пятками у заднего края подпруги, чтобы лошадь начала шагать. Если необходимо, повторите команду, сильнее сжав бока лошади. Ослабьте натяжение повода, сохраняя мягкий контакт со ртом лошади, чтобы не препятствовать ее движению вперед. Ваши руки и ноги должны свободно двигаться вместе с движением тела лошади, чтобы ваши случайные движения не сбивали ее с толку.

Чтобы замедлить движение, нужно набрать повод, то есть немного напрячь, сжать ненадолго пальцы. Если же лошадь на это не отреагирует, немного поверните запястья или потяните повод на себя. Повторите те же действия, если захотите остановиться.

УПРАВЛЕНИЕ

Наберите правый повод, если вы хотите повернуть направо, или левый повод, чтобы повернуть налево. Чтобы потренироваться менять направление, тренер может расставить препятствия (см. справа).



(а) Ремень повода проходит между пальцами

(б) Держите руки невысоко, а запястья немного поверните внутрь

Смотрите в том направлении, в котором собираетесь поворачивать

ТРЕНИРУЙТЕСЬ В УПРАВЛЕНИИ

Как только вам будет нужно повернуть налево, ненадолго наберите левый повод настолько, чтобы лошадь немного согнула шею по направлению поворота. Ее тело изогнется вокруг вашей внутренней ноги. Затем направьте ее в следующий поворот, набрав правый повод. Ваша внешняя нога на повороте немного сдвигается за подпругу (а). Действие внешней ноги на бок лошади заставляет ее отвести заднюю часть корпуса, то есть согнуться в боку, что необходимо для правильного уравновешенного поворота.



(а) Внешний шенкель немного давит на бок лошади

Подберите внутренний повод, чтобы повернуть налево

Следите, чтобы внутреннее путлище было параллельно подпруге во время поворота

ДВИЖЕНИЕ ШЕИ

Если лошадь не реагирует на ваши команды, очень эффективное упражнение — движение шеей. Не набирая повода на себя, сдвиньте вбок обе руки. Когда она послушается и повернет шею, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз, пока не нужно будет прикладывать даже минимальное давление на шею и рот лошади, чтобы вызвать нужную реакцию лошади.



ЧТО ДАЛЬШЕ

Когда вы освоили основы обращения с лошадью, вы можете начать ездить на верховые прогулки в компании друзей.
Вы приобретаете опыт, движения лошади становятся привычными, вы совершенствуете уже приобретенные навыки — как облегчаться — и новые — учитесь ездить галопом.
Вне занятий верхом вы можете делать полезные физические упражнения и учиться понимать поведение лошади.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Не тратьте время, когда лошадь шагает, оно бесценно. Старайтесь прислушиваться к своим ощущениям, попытайтесь понять, как движется лошадь, развить в себе чувство лошади настолько, чтобы вы могли сказать, какой ногой в данный момент она опирается на землю, а какая сейчас находится в воздухе. Вы научитесь предугадывать движение спины лошади, ее головы и шеи. Тогда вы сможете управлять лошадью правильно и чутко.

КАК ПРАВИЛЬНО ОБЛЕГЧАТЬСЯ Чтобы правильно облегчаться, нужно подниматься и опускаться в седле одновременно с внутренней задней ногой лошади (окрашена в яркий цвет на картинках внизу). Вес должен быть перенесен на стремена, нижние части ног не должны сильно перемещаться, и только бедра поднимаются и опускаются в седло. Старайтесь сохранять мягкий контакт со ртом лошади, не дергайте повод, меняя положение в седле.

УСЛОЖНЕНИЕ ОБЛЕГЧЕННОЙ РЫСИ

При движении рысью задние и передние ноги лошади передвигаются парами по диагонали — левая задняя вместе с правой передней, правая задняя вместе с левой передней. Каждая такая пара называется диагональю. Можно облегчаться в такт движению любой диагонали, но, если вы ездите по кругу, удобнее и полезнее для лошади, если вы облегчаетесь в такт движению внутренней задней ноги. Чтобы определить, на какую диагональ вы сейчас облегчаетесь, последите за движением плеча лошади.

Если вы приподнимаетесь в седле, когда внешнее плечо двигается вперед, а опускаетесь, когда плечо опускается и словно уходит назад, значит, вы облегчаетесь правильно. Если вы облегчаетесь в такт движений внутреннего плеча, значит, вам необходимо сменить диагональ. Чтобы это сделать, в тот момент, когда вы только опустились в седло, останьтесь в



УПРАВЛЕНИЕ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

Если лошадь под вами не реагирует на нормальные команды, ударьте ее пятками в бока за подпругой с немного большей силой, чем обычно. Если необходимо, повторите посыл еще сильнее. Также, если ваша лошадь не реагирует на обычно мягкий сигнал остановиться, слегка сожмите поводья и отклоните корпус назад. Возьмитесь одной рукой за гриву, другой рукой натяните повод и произнесите часто используемую команду остановиться.



ЭКСТРЕННЫЙ ПОСЫЛ

ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА

нем еще на один темп рыси (это будет ощущаться как один небольшой толчок), а затем продолжите облегчаться. Теперь вы сменили диагональ. Вы должны будете это делать каждый раз, меняя направление движения.

ВЕРХОВАЯ ПРОГУЛКА

Верховая прогулка в компании других всадников — это хорошая возможность попрактиковаться в полученных навыках. Лошади любят выезжать в группе других лошадей, но нужно помнить, что они становятся возбужденнее и склонны следовать за другими. Некоторые лошади более послушны всаднику. Хорошо обученную лошадь нет необходимости контролировать жестко, с самыми лучшими всаднику достаточно очень мягких действий повода и шенкеля. Вы должны научиться чувствовать податливость лошади еще во время занятий на плацу.

Если лошадь становится слишком возбужденной, постарайтесь успокоить ее голосом. Если она сопротивляется, не хочет идти вперед или остановиться, отвлекшись, например, на других лошадей, вы можете использовать экстренные средства управления (см. пример вверху).



УЧИМСЯ ЕЗДИТЬ ГАЛОПОМ

Галопом можно ездить быстрее, чем рысью, и сам аллюр может показаться вам гораздо более удобным. Вначале, однако, он кажется странным, потому что движения лошади при нем несимметричны, как на рыси или шагу. Дело в том, что внутренние ноги лошади на галопе как бы опережают внешние ноги и ее тело естественным образом изгибается немного внутрь круга. Поэтому лучше начинать ездить галопом по кругу, так как ей проще начать движение или повернуть с лидирующей внутренней передней ноги.



Первое занятие галопом должно проходить на небольшом огороженном плацу. Тренер скажет, чтобы вы перестали облегчаться и поехали учебной рысью, затем, опустившись в седло, одновременно слегка подтолкнули лошадь пятками в районе подпруги. Если ваша лошадь хорошо обучена, она отреагирует на этот посыл с первого раза. Иногда лошадей обучают идти галопом по другому сигналу. Тогда вы должны толкнуть ее только внешней ногой позади подпруги. Сигнал зависит от того, где обучался ваш тренер и кем была подготовлена лошадь. Чтобы сохранить на галопе мягкий контакт со ртом лошади, сядьте глубже в седло, изгибая поясницу в такт движениям лошади.

ГАЛОП В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Когда лошадь движется ездой направо, ее правая передняя нога должна подниматься первой, и

ГАЛОП Вы поднимаетесь в галоп с рыси. Старайтесь не мешать движениям лошади случайными рывками повода.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Если вы сравните посадку всадника при движении рысью, галопом, при взбрыкивании лошади или на прыжке (см. справа), вы увидите явное сходство. Во всех случаях всадник переносит свой вес на ноги, а не на седло, и тогда сохраняется вертикальная линия от колена всадника до носка ступни. Во всех случаях угол между верхней частью тела всадника и спиной лошади похож. Эта универсальная посадка дает возможность приноровиться к любому аллюру лошади и сохранить равновесие. Всадники часто говорят, что надо наклоняться назад, перенося центр тяжести в седло, когда лошадь взбрыкивает, или «козлит», но на самом деле это безрезультатно, так же как ездить на велосипеде по ухабистой дороге, сев на сиденье. На велосипеде вы поднимаетесь на педалях и стоите так, чтобы не скакать на сиденье, теряя равновесие. Так же и на лошади, вы должны перенести вес на стремена, чтобы сохранить равновесие и быть в безопасности.



РЫСЬ ГАЛОП



ВЗБРЫКИВАНИЕ («КОЗЛИТ») ПРЫЖОК

это называют галоп с правой ноги. Когда лошадь галопирует ездой налево, лидировать должна левая передняя нога, и это будет называться галопом с левой ноги. Хорошая тренировка обучает лошадей легко высылаться в обе стороны.

ВНЕ СЕДЛА

Совершенствовать мастерство всадника совсем необязательно только сидя верхом на лошади. В частности, необходима и общая физическая подготовка, а выполняя специальные упражнения, вы можете развить в себе гибкость, силу, координацию движений, улучшить свою осанку (см. стр. 332—351). Однако самое важное, на что не жаль потратить время, — это понимание лошади, знания о ее природе и потребностях. Развить хорошие, партнерские взаимоотношения с лошадью и узнать побольше о ежедневных ее потребностях и распорядке дня можно, только проводя с ней как можно больше времени.

ПОНИМАЙТЕ ЛОШАДЬ

Большинство лошадей любят компанию и будут рады частому посещению и заботе всадников вне занятий. Старайтесь понять поведение лошади и ее привычки. Это увеличит вашу уверенность потом на тренировке.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ

Лошади по существу добрые и благородные создания, но они могут быть и опасными животными, особенно если вы занимаетесь с ней, не прибегая к помощи хорошего тренера. Не лучший путь избегать всего нового для себя и для лошади, всегда оставаясь на одном и том же уровне мастерства. Частая причина нервозности, которую испытывают всадники, — это страх перед возможным падением. Лучше научиться безопасно падать.

БУДЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫ

В мире не существует бесстрашных людей — все имеет свои пределы. Страх — это реакция организма, которая гарантирует наше выживание, ограничивая наши действия. При занятиях верховой ездой было бы неблагоразумно относиться без уважения к животному, которое весит 450 кг и ростом приблизительно 1,5 м в холке. Также вполне понятно, что в начале занятий вы можете даже побаиваться лошадей.

Страх парализует и мысли и движения в большей или меньшей степени. Тем более в таком душевном состоянии необходимо выполнять упражнения в седле, даже если неквалифицированный тренер пытается запугать вас. Всегда говорите вашему тренеру, какие упражнения вам страшно выполнять, чтобы он смог правильно выстроить тренировку, но полностью не отказывайтесь от упражнений. Вы должны знать, что существует два типа страха: страх неизвестного и осознанный страх.



СТРАХ НЕИЗВЕСТНОГО

Некоторые всадники беспокоятся, что тренер потребует выполнения такого упражнения, на которое они не способны. Поговорив с тренером и другими начинающими всадниками, которые успешно обучаются, вы легко справитесь с беспокойством. Квалифицированный тренер всегда покажет вам и объяснит каждый шаг, и на тренировках для вас ничего не будет неожиданностью. Преодоление страха неизвестного состоит в том, чтобы настроиться на лучшее и почувствовать уверенность в том, что предыдущие, успешно решенные задачи подготовили вас к следующему этапу (см. стр. 357).

ОСОЗНАННЫЙ СТРАХ

Некоторые люди боятся чего-то определенного, например упасть с лошади. Возможно, у вас уже был негативный опыт, или вы оказались свидетелем какого-то несчастного случая, или вы только представляете себе несчастье, которое может произойти. Представляя себе подобные ситуации, вы создаете себе не меньшие страхи, чем если упали бы на самом деле.

В любом случае вам снова может помочь хороший тренер. Пусть это станет одним из этапов вашей тренировки. Под постоянным контролем тренера вы научитесь удерживать равновесие, начнете понимать лошадь, и это само по себе сделает вас смелее, а дальнейшие тренировки безопаснее. Вы будете всегда чувствовать, что ситуация находится под контролем и вы просто выполняете необходимые упражнения шаг за шагом. Хороший тренер поможет вам познакомиться с другими всадниками и квалифицированными тренерами. Понаблюдайте за опытными всадниками, и, вдохновившись их работой, вы почувствуете, что их уверенность и спокойствие передались и вам.

ПОДГОТОВКА К ПАДЕНИЮ Падая, спортсмены стараются бросить стремена и даже немного оттолкнуться от лошади, чтобы не оказаться под ней



ВОЛЬТИЖИРОВКА В вольтижировке лошадь двигается на корде. Использовав естественные движения лошади, вольтижер запрыгивает на нее.

СТРАХ ПАДЕНИЯ

Лучший способ преодолеть страх — не давать ему развиться. Хороший тренер поможет вам избежать негативного опыта. Он будет внимательно следить за вами и требовать выполнить те упражнения, к которым вы готовы. Вы будете продвигаться небольшими шагами, на каждом достигая наивысшего уровня, пока уверенная посадка и управление лошадью не станут для вас естественны. Когда это войдет в привычку, вам не придется беспокоиться о том, как поступить, так как вы будете принимать решения автоматически.

Полезный прием, способствующий преодолению страха падения, — научиться запрыгивать и спрыгивать с лошади. Вы сможете обходиться без посторонней помощи и приспособлений и спрыгивать с лошади на галопе. Уверенность в том, что вы всегда можете сесть в седло или спрыгнуть во время движения, поможет вам справиться со страхом.

БЕЗОПАСНОЕ ПАДЕНИЕ

Страх уменьшится, если вы будете твердо знать, что делать в критической ситуации. Это необходимо, потому что все всадники когда-то падают, хотя большинство падают редко, и тем реже, чем лучше они натренированы. Если вы чувствуете, что падение неизбежно, бросьте стремена и постарайтесь немного оттолкнуться от лошади. Прижмите подбородок к груди, изогните спину, согните ноги и будьте готовы к тому, чтобы перекувырнуться.

Умение падать даст вам реальное преимущество (см. внизу). Знание, что вы способны правильно упасть и избежать каких бы то ни было повреждений, уменьшит нервозность при езде верхом. Хотя, конечно, кроме подготовки, для того чтобы не падать, нужно ездить на лошадях с уравновешенным темпераментом, уметь контролировать лошадь и соблюдать правила техники безопасности.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПАДАТЬ

Нужно начать с упражнений на земле. Посоветуйтесь с тренером, не тренируйтесь бесконтрольно. Проследите также, чтобы у вас имелось достаточное пространство, был постелен специальный мат.

КУВЫРОК ВПЕРЕД: Прижмите подбородок к груди и, оттолкнувшись, перекувырнитесь так, чтобы коснуться мата плечами. Закончите упражнение, снова сидя на корточках. Затем научитесь падать, сделав кувырок, с шага, а потом с разбега.



ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

И для лошади и для всадника полезно приобрести опыт в преодолении препятствий. Учитесь этому постепенно и осторожно. Особенно важно уметь хорошо удерживать равновесие при облегченной рыси. Начинайте с прогулок по холмистой местности, поднимаясь и спускаясь с возвышений. Вы ощутите, как двигается лошадь и как меняется ваша посадка. Затем начинайте запрыгивать и спрыгивать с небольших насыпей и переходите к преодолению небольших препятствий.

ПРОГУЛКА ПО ХОЛМАМ

Необходимое условие хорошего прыжка — правильная посадка всадника, позволяющая не терять равновесия при подъеме и спуске. Это важно не только для вашей собственной безопасности, но и чтобы не мешать движениям лошади. Начинайте подготовку к преодолению препятствий на прогулках по пересеченной местности: посадка при подъеме и спуске такая же, как при прыжке, однако вы можете двигаться шагом, и у вас будет достаточно времени, чтобы хорошенько потренироваться и привыкнуть сохранять равновесие.

Для езды рысью и прыжка ваш вес должен быть перенесен на ноги. Вы достигнете этого, если линия, соединяющая ваши колени и носки ступней, будет вертикальна, а пятка опущена ниже носка. Такая посадка дает возможность сохранять равновесие во время подъема и спуска с холма, даже если ваши ноги отрываются от боков лошади. Не стоит сильно сдавливать бока лошади шенкелями. Если вы попытаетесь так сжать бока лошади, когда она поднимается в гору, то ваши ноги утратят вертикальную линию. Угол, который создает линия

ПОДЪЕМ

Как только вы научились сохранять равновесие при движении по пересеченной местности, постарайтесь оставаться в седле и не привставать на стременах. Физически это тяжелее, но этим вы разовьете равновесие.



ПРЫЖКИ ПО НЕБОЛЬШИМ НАСЫПЯМ

Для начинающего всадника прыжки по небольшим насыпям — прекрасная возможность развить уверенность. Это упражнение разделяет прыжок на две фазы: запрыгивая на насыпь, а затем спрыгивая с нее. Вначале вы можете держаться за подперстие. Немного отдайте повод, чтобы ваша лошадь смогла двигаться свободнее, и сконцентрируйте внимание на своей посадке: распределении веса, вертикальной линии, удерживая пятки ниже носков. Запрыгивайте и спрыгивайте с насыпи и повторяйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете себя уверенно.



ЗАПРЫГИВАНИЕ НА НАСЫПЬ

СПРЫГИВАНИЕ С НАСЫПИ

от вашего колена к носку ступни и линия спины лошади, останется правильным, но для езды по ровному грунту. При подъеме нога уйдет слишком далеко вперед, а при спуске — назад. В результате вы ограничите движения лошади при подъеме, а при спуске вы легко можете сами потерять равновесие.

СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Пока вы шагаете по склонам вверх и вниз, сконцентрируйтесь на сохранении гармонии с движениями лошади. Не забывайте, что ваш вес должен опираться не на седло, а на ноги, а пятки должны быть опущены ниже носков. Старайтесь сохранять мягкий контакт со ртом лошади, так чтобы позволить ей свободно двигать головой, но не терять контроля над направлением движения. Когда равновесие на шагу по пересеченной местности станет для вас естественным, повторите упражнение на рыси и галопе. После этого переходите к прыжкам по небольшим насыпям.

СПУСК С ХОЛМА Если вы будете стараться держать лодыжки вертикально и не будете обращать внимание на угол между вашей ногой и спиной лошади, вы сохраните равновесие и не завалитесь вперед.

Длина шага увеличивается, когда вы спускаетесь с холма

Следите, чтобы середина колена и носок ступни были на одной вертикальной линии

Немного отдайте повод, чтобы лошадь могла двигать шеей и головой

ПЕРЕХОДИМ К ПРЕПЯТСТВИЯМ

Сложность вашей работы должна возрастать постепенно (см. внизу), и вы будете продвигаться быстрее, от движения рысью через жерди к прыжкам через настоящие небольшие препятствия.

ПОДГОТОВКА К ПЕРВОМУ ПРЕПЯТСТВИЮ

Ваш тренер подготовит эти упражнения, разложив жерди на таком расстоянии друг от друга, которое соответствует ходу вашей лошади. Первое упражнение заключается в движении через две жерди, положенные на земле параллельно друг другу (1). При его выполнении вы научитесь поддерживать постоянную скорость, а лошадь начнет соизмерять длину своего шага. Сперва шагайте через жерди, затем ездите облегченной рысью до тех пор, пока не научитесь сохранять скорость, а ваша посадка не станет уверенной и уравновешенной.

Следующее упражнение уже включает две жерди, положенные на землю так, чтобы они немного сходились друг с другом, за ними жердь, через которую вы будете переступать, и параллельно ей самое маленькое препятствие — кавалетти (2). Сходящиеся жерди перед препятствиями помогут вам подвести лошадь к прыжку в середине препятствия. Приближайтесь к жердям, постоянно двигаясь рысью, не забывая следить за посадкой. Лошадь совершит прыжок, и все, что вам нужно, — это сконцентрироваться на сохранении равновесия и правильном расположении ног. Если вы действительно хорошо научились ездить облегченной рысью, у вас не будет проблем с этим упражнением. Приземляясь, немного отклоните корпус назад и подтолкните лошадь, чтобы она могла отойти от препятствия галопом.

РАССЧИТЫВАЙТЕ ДВИЖЕНИЯ ЛОШАДИ

В следующем упражнении задействованы две сходящиеся и две параллельные жерди на земле. Расстояние между последними таково, что лошадь должна сделать между ними два или три темпа галопа (3). Приближайтесь галопом, следите, что-

УСЛОЖНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

Сперва вы будете ездить рысью через жерди, лежащие на земле, затем начнете прыгать через маленькие препятствия — кавалетти, а к концу занятий уже будете преодолевать систему из невысоких препятствий. Тренер будет вести вас от 1-го до 6-го упражнения. Если не боитесь, то можете выполнять 1-го, 3-го и 5-го упражнения самостоятельно. Эти упражнения помогут развить чувство расстояния и умение определять наилучшее место для отталкивания лошади перед прыжком. Каждое новое задание начинайте выполнять с шага (см. ниже).

1. Шаг, затем рысь через две жерди, лежащие на земле



2. Рысь мимо сходящихся жердей и через жердь и кавалетти. Затем на галопе.



3. Галоп мимо сходящихся жердей и через 2 жерди, лежащие параллельно друг другу на расстоянии двух темпов рыси или галопа.



4. Рысь мимо сходящихся жердей, через жердь, кавалетти и препятствие. Затем галоп До препятствия должно быть два темпа.



5. Галоп через короткую систему из трех жердей.



6 Галоп через небольшую систему из трех небольших препятствий



ВЫПОЛНЕНИЕ ШАГОМ УПРАЖНЕНИЯ 4



ДВИЖЕНИЕ РЫСЬЮ ЧЕРЕЗ ЖЕРДИ

Если ваша лошадь не отталкивается в нужный момент, даже когда вы помогаете ей рассчитать прыжок, положив перед препятствием жердь, то предложите ей переступать через три жерди перед препятствием, расположенные на расстоянии 1,25—1,45 м. Место отталкивания должно быть на половине расстояния от последней жерди до препятствия.



бы скорость была постоянной от старта до финиша. Обратите внимание на движения лошади и на то, как переступают через жерди ее передние ноги. Каждый раз, когда лошадь заканчивает темп галопа, вы можете рассчитать ее движения. Место, где лошадь ставит передние ноги, приземляясь после препятствия, будет местом, где приземлятся ее задние ноги и откуда она оттолкнется для следующего прыжка, если будет прыгать систему препятствий.

Следующее упражнение такое же, как и упражнение 2, но с добавлением третьего, небольшого препятствия (4). Сперва переступаете через жердь, затем перепрыгиваете через кавалетти на галопе.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НЕБОЛЬШУЮ СИСТЕМУ

В этом упражнении вы будете ездить через систему, составленную из трех лежащих на земле жердей (5). Старайтесь сохранить постоянную скорость. Как только вам начнет удаваться это, вы можете переходить к преодолению системы из трех настоящих небольших препятствий (6).

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

Это второе препятствие в упражнении 4. Жерди, поставленные на бочки, называются откосы. Они не дают лошади под начинающим всадником обойти препятствие. На фотографии внизу хорошо видна уравновешенная посадка всадницы. Если вы представите ее стоящей на земле в этой позе, то сразу будет видно, что она не упадет.



ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ

Даже в самом начале занятий верховой ездой у вас есть огромный выбор, чем заняться с лошадью, чтобы это подходило вашему возрасту, вкусу и возможностям. Можно заниматься несколькими различными направлениями конного спорта.

Клубы верховой езды проводят свои внутренние соревнования, чаще всего в основных видах конного спорта — выездке, конкуре и пробегах, которые пользуются наибольшей популярностью во всем мире. Но это не ограничивает ваш выбор.

ДЕЙСТВУЙТЕ

Начинающему всаднику клубы верховой езды помогут найти информацию о существующих индивидуальных и командных дисциплинах конного спорта. Для участия или вступления в клуб необязательно иметь собственную лошадь. Обычно к новичкам относятся гостеприимно, и увлеченные работники будут рады поделиться своими знаниями и любовью к лошадям.

СОРЕВНОВАНИЯ И ПРАЗДНИКИ

Если вы мечтаете подготовить лошадь до соревнований высокого уровня или вас интересует только здоровье и хорошее поведение вашей лошади, вам может быть приятно и полезно принять участие в празднике и продемонстрировать свою лошадь. В показательных выступлениях могут участвовать лошади и пони любых пород и размеров, для всех предусмотрены соответствующие классы, по которым их будут судить. Подготовка к таким выступлениям и участие в них помогут вам повысить свой уровень как всаднику и в то же время познакомиться с различными типами соревнований.

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЭКИПАЖЕЙ

Другой вид показательных выступлений — соревнования экипажей. Они несколько отличаются от драйвинга. За основу в них взяты соревнования по троеборью (см. стр. 306), только в отличие от последних они проводятся на запряженных лошадях. Так же как в троеборье, показательные соревнования для экипажей состоят из трех частей. В части, подобной манежной езде, оцениваются слаженная работа упряжки, красота движений, маневренность. Перед «выездкой» проходит «марафон», где испытывается резвость и выносливость, как и в полевых испытаниях в троеборье. Оканчиваются соревнования частью, подобной конкуру, где в качестве препятствий расставлены конусы, которые экипажи должны аккуратно объезжать. Поваленный конус, так же как и поваленная жердь в конкуре, штрафуется. Многие принимают участие в таких выступлениях только для удовольствия.

КОННЫЕ ИГРЫ

Для всадников, любящих активные командные соревнования и большие физические нагрузки, лучше всего подходят соревнования по поло или хорс-болу. Это командные игры, требующие скорости, маневренности и активности. Спортсмены поло используют специальные клюшки, у некоторых они похожи на ракетку на длинной палке. Этой клюшкой игрок должен поймать маленький мячик и забить его в ворота противника. В игре хорс-бол используется большой мяч с несколькими ручка-



ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ В шоу существуют классы для всех типов лошадей и пони. При подготовке к шоу, которая требует много времени и терпения, вы будете рады познакомиться со многими всадниками с похожими интересами.



ПОЛО Всадник держит оба повода в левой руке, а клюшку в правой. Он должен поднять ею мячик и забить гол в ворота на другом конце поля.

ПРОБЕГИ Многие занимаются пробегами и конным туризмом, радуясь возможности побывать на лошади во всех уголках мира. Конный туризм также полезен для здоровья.

ми, при помощи которых участники кидают его друг другу, стараясь забить в сетку-ворота противника. Ворота в обеих играх находятся по разным концам поля от 40 до 100 м длиной. Обе игры очень быстрые и азартные.

ПРОБЕГИ

Испытание резвости и выносливости лошадей на многокилометровых дистанциях — одно из самых распространенных видов конного спорта в мире. Они также стали одной из 7 дисциплин, включенных во Всемирные конные игры. В Играх всадники с лошадьми преодолевают дистанцию до 160 км со средней скоростью 21 км/час. Пробеги могут входить в состав многих видов соревнований с дистанциями от 15 до 80 км. Последнее время все больше появляется коротких веселых пробегов.

Один из таких видов соревнований — пробеги на короткие дистанции — Ле Трек. Он включает 3 фазы: спортивное ориентирование на лошади, контроль состояния и скорости лошади под всадником и кросс по пересеченной местности.

ЕЗДА В СТИЛЕ ВЕСТЕРН

Люди, увлеченные пробегами, часто занимаются также ездой в стиле вестерн. Этот тип езды основан на мастерстве скотоводов, работающих на ранчо. Седло для вестерна очень глубокое и большое, его форма так поддерживает всадника, что даже новичок будет чувствовать себя в нем комфортно и удобно.







ГЛАВА ВТОРАЯ

ПОНИМАНИЕ ЛОШАДИ

Конный спорт отличается от всех других видов спорта: занимаясь им, вы несете ответственность за тренировку другого существа — вашей лошади. И ваш успех зависит от того, насколько хорошо вы понимаете уникальную природу этого животного.

В этой главе вы узнаете, что определяет физическое строение лошади, что вы можете от нее ожидать и чего нет. Знание того, как она видит, слышит и ощущает мир, поможет вам предугадать ее поведение. Чтобы работать с ней, вам также необходимо знать, как она учится, что предопределено ее инстинктами, а что — ее индивидуальными особенностями. Вы должны формировать правильное и доброжелательное поведение лошади по отношению к человеку, это сделает тренировки эффективнее, а время, которое вы проводите с лошадью, приятнее.

СТРОЕНИЕ ЛОШАДИ

Начинающему всаднику необходимо знать основные сведения о строении лошади, особенно то, что касается механики ее спины. Развитие спины лошади лежит в основе всех теорий школ верховой езды, так как строение позвоночника создает возможности для основного использования лошади, а развитие мускулатуры необходимо и для спортивных тренировок, и для здоровья лошади. Строение хорошо тренированной лошади позволяет ее спине работать, не повреждаясь.

НЕОБЫКНОВЕННОЕ ЖИВОТНОЕ

Лошадь — выдающееся животное. Достигая тонны весом, она способна преодолевать препятствия до 2 м в высоту или до 6 м в ширину, развивать скорость до 64 км/ч и скакать так целую милю, а сотни миль она способна двигаться безостановочно со скоростью 16 км/ч. И сверх того, она проделывает все это, неся на себе человека, вес которого может составлять до 20% ее собственного веса. Нет другого такого создания на земле, и именно поэтому лошадь сыграла огромную роль в истории развития цивилизаций.

Поразительно, как она подходит для верховой езды. Седло располагается так, что ноги всадника оказываются как раз напротив нервных окончаний, отходящим к задним ногам лошади, так что, когда всадник сжимает лошадь шенкелями, она, в соответствии со своим строением, движется вперед. Удивительно и то, что лошадь может добровольно, несмотря на перевес сил, признавать человека за главного, как в своем табуне (см. стр. 42—43).

Однако важно всегда помнить, что, даже несмотря на то, что лошадь так хорошо подходит для верховой езды, эволюция создавала ее вовсе не для этого. Поэтому мы должны сделать так, чтобы лошади было легко выполнять свою работу. Самое важное для этого — понимать, как она устроена.

СТРОЕНИЕ СПИНЫ ЛОШАДИ

Позвоночник лошади — очень прочная структура, которая создана для поддержания тяжести тела и компенсации огромной силы толчков при движении задних ног. Позвоночник в области крупа лошади полностью сросся, позвонки от холки до крупа не срослись, хотя их движения и ограничены. В об-



СКЕЛЕТ Три главных сустава задних ног — тазобедренный, коленный и скакательный вместе с подвздошно-крестцовым суставом отвечают за движение. Линия шейного отдела позвоночника и шеи не совпадают.



МУСКУЛАТУРА Работа мышц заключается в сокращении и расслаблении. Сокращаясь, мышца подтягивает рычаги из костей на суставах — шарнирах. Группе мышц-сгибателей сустава противостоит группа мышц разгибателей

РАБОТА СПИНЫ

При правильных тренировках спортивной лошади ее спина поднимется почти на 6% высоты холки. Хорошо тренированная лошадь ростом 160 см в холке будет иметь спину почти на 15 см выше, чем у лошади подобного размера, чья спина провисла. Развить спину жизненно важно для лошади, для ее рациональной работы, для удобства всадника. Крепкая, прямая и короткая спина достигается аккуратной ездой и постепенным, нефорсированным тренингом. Тогда она постепенно развивает мышцы живота, подбирает под корпус задние ноги при движении, правильно и красиво несет шею и голову.



ласти седла возможны лишь небольшие движения вверх и вбок. Цепь позвонков и мышц от головы до репицы хвоста работают в единой системе, где самая прочная часть — пояснично-крестцовое соединение (крестцовая кость), а дополнительная часть, тоже довольно неподвижная, находится в месте перехода шеи в холку.

Вся эта система слегка искривляется за холкой. Цепочка мышц подтягивает позвонки и удерживает их. Сильнейшее напряжение на эти мышцы оказывает движение задних ног, когда лошадь подставляет их под себя, перенося центр тяжести чуть назад, — то, что происходит при сборе лошади. Все это возможно при небольшом движении позвонков вверх, что требует очень большого напряжения всех мышц.

Движения головы и шеи меньше оказывают влияние на позвоночник, так как у лошади нет ключиц: спину и передние ноги лошади не соединяют кости. Они соединены мышцами, которые допускают небольшие движения грудных позвонков.

РАЗВИТИЕ СПИНЫ

Тренинг придает спине лошади плавные очертания, что помогает лошади нести всадника без большого вреда для своего здоровья (см. вверху).

Если спина лошади не развита, ее полноценная жизнь будет короче, а психическое состояние ухудшится. Лошадь становится неудобной для верховой езды, если ее спина не развита и провисла. Объездить лошадь, на которую не садились раньше, несложно, но подготовить лошадь так, чтобы вес всадника не причинял вреда спине лошади, может лишь настоящий мастер (см. стр. 72—73).

У многих лошадей мы можем наблюдать ослабление мышц спины, особенно в области седла. Это может быть следствием плохого ухода или повреждения нервных окончаний неподходящим седлом при движении. То же происходит, если лошадь долгое время возит на себе слишком тяжелый вес. По тем же причинам мы можем встретить и старую и молодую лошадь с седлистыми спинами. Причина такой спины — ослабленные связки и мышцы, поддерживающие позвоночник от холки до крупа.

БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Позвоночник спины может немного подниматься вверх (прямая, с хорошо развитой мускулатурой спина) или растягиваться (провислая). Позвоночник также может изгибаться в стороны в той же степени, в которой лошадь изгибает спину. (Кажется, что она изгибается значительно сильнее. Это создают более подвижные соединения в пояснично-крестцовой области и районе грудной клетки.)

Боковые движения и сгибания важны для выездки, где все элементы основаны на движении по кругу или части круга. Требуется, чтобы следы задних ног попадали ровно на следы передних с одновременным сбором лошади. Боковые движения должны быть развиты в процессе тренинга.

ТАБУННЫЙ ИНСТИНКТ

Чтобы понять поведение домашней лошади, мы должны знать, как вели себя ее предки в дикой природе. Инстинктивное поведение лошади было необходимо для выживания. И то, что лошади любят компанию, и то, что они спасаются бегством, почувствовав реальную или мнимую опасность, объясняется тем, что они всегда были желанной добычей для хищников и жили в постоянной опасности. Общаются между собой лошади в основном с помощью языка тела.

СОЦИАЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ

Лошадь неотделима от табуна, как игрок в спортивной команде. В природе табуны лошадей путешествуют сотни миль в поисках лучших пастбищ, и в то время, как одни члены табуна отдыхают, другие насторожены и готовы подать сигнал к бегству при появлении хищников. Чтобы оставаться в живых, каждый должен играть свою роль в табуне, именно поэтому лошадь превосходно совмещает в себе силу, восприимчивость и чувствительность. Понимание инстинктов в тренинге необходимо. Например, если молодая лошадь поначалу боится входить в коневозку, введите ее туда вслед за более опытной лошадью, обычно страх тогда исчезает.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ

Лошадям пришлось развить очень высокую чувствительность (см. стр. 44—47). Они могут двигаться с исключительно большой скоростью долгое время — это помогает им спасаться от хищников. У лошади уникальная память, и если с чем-то были связаны неприятные ощущения, то она не сможет забыть этого, и изменить ее поведение будет очень сложно.

ИЕРАРХИЯ В ТАБУНЕ Вожаком чаще всего бывает жеребец, однако ведет табун обычно старая кобыла. Табун будет следовать за лидером, в то время как доминантный жеребец идет сзади табуна или обходит его, следя за опасностью.



ЯЗЫК ТЕЛА ЛОШАДИ

Язык лошади включает несколько звуков и разнообразные позы и движения. У каждой лошади при общении с человеком развивается свой собственный язык, основанный на ее опыте. Если она увидела, что ее сигнал принес ей пользу, она будет использовать его постоянно. Существует также множество сигналов, общих для всех лошадей (см. таблицу внизу).



ИНСТИНКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Квотерхорс — порода для работы на ранчо, где ей приходится отделять коров из стада. Для нее это соответствует поведению жеребца в дикой природе, затабунивающего своих кобыл. Когда естественное поведение совмещается с тренингом, появляется партнерство в работе человека и лошади.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НАСТРОЕНИЯ ЛОШАДИ С ПОМОЩЬЮ ЯЗЫКА ЕЕ ТЕЛА

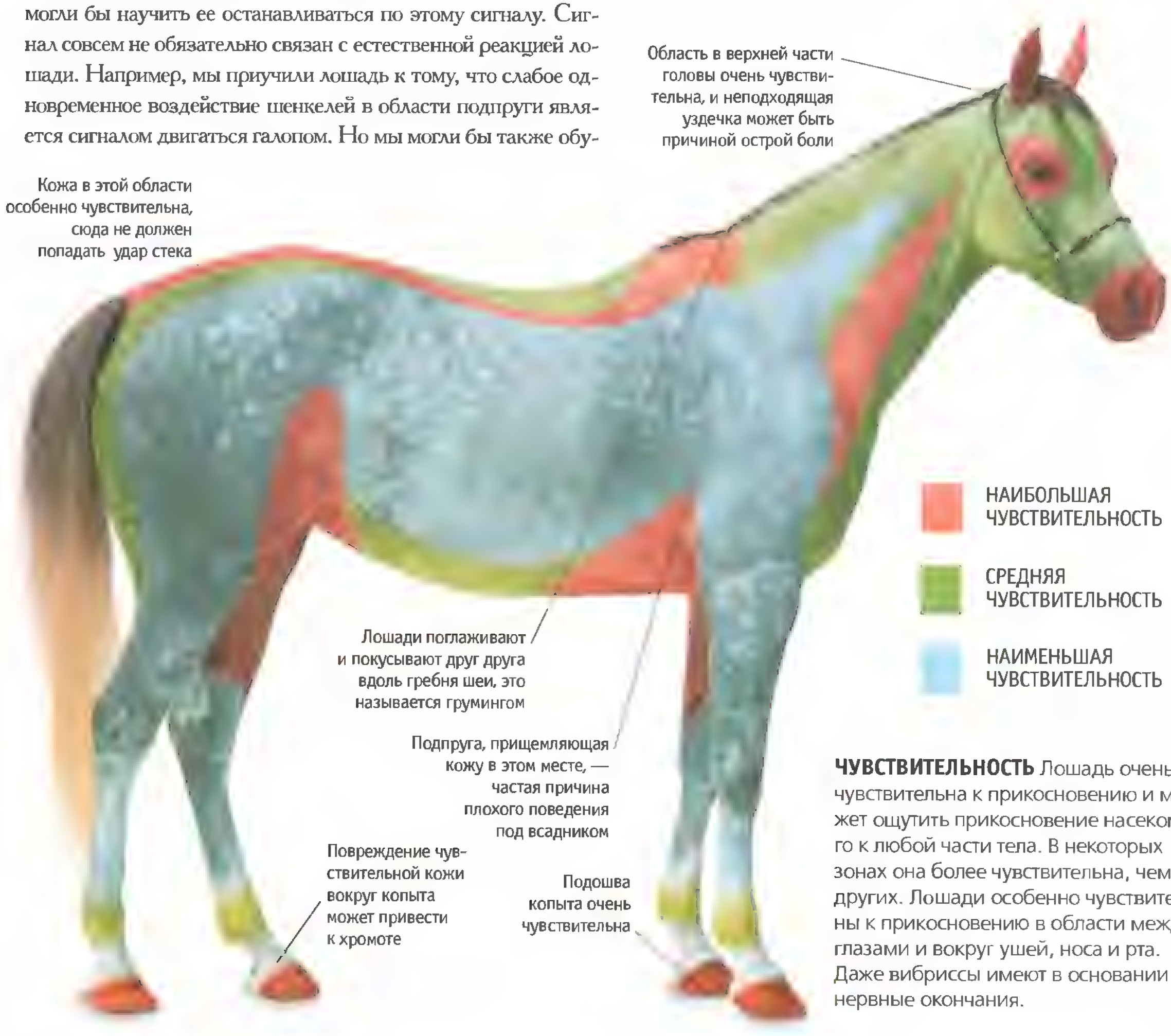
НАСТРОЕНИЕ	ДВИЖЕНИЕ	ГОЛОВА И ШЕЯ	УШИ И ГЛАЗА	НОС И РОТ	ТЕЛО И ХВОСТ
СПОКОЙНОЕ	Медленно двигается в стороне.	Голова и шея слегка опущены.	Двигает ушами и смотрит в разные стороны.	Пасется, тихо ржет.	Хвост и мышцы тела расслаблены.
АГРЕССИВНОЕ	Поднимает заднюю ногу, угрожает ударить.	Голова и шея опущеиы.	Уши прижаты назад, косится назад.	Храпит, раздувая ноздри.	Мышцы напряжены, резкие взмахи хвоста.
ВОЗБУЖДЕННОЕ	Галоп, остановка, оглядывается и повторяет.	Голова и шея высоко подняты.	Оглядывается, перекладывает уши.	Визжит, громко выдыхает воздух раздутыми ноздрями.	Мышцы напряжены, хвост отставлен.
ПАНИЧЕСКОЕ	Убегает, голова и шея слегка подняты.	Уши прижаты, косится.	Неглубокое частое дыхаиие, тихое ржание.	Дрожит, потеет.	Хвост прижат.
ИСПУГАННОЕ	Стоит или отходит боком.	Голова и шея слегка подняты.	Перекладывает уши, прислушиваясь.	Задерживает дыхание.	Мышцы напряжены, хвост прижат.
— СЕРДИТОЕ	Приближается, бьет передней ногой о землю.	Голова и шея опущены.	Смотрит вперед, уши прижаты.	Зубы оскалены, храпит.	Мышцы напряжены, хвост прижат.
НЕДОВЕРЧИВОЕ	Стоит неподалеку, рассматривает.	Голова н шея подняты.	Уши и глаза обращены к предмету.	Нюхает, громко выдыхая воздух.	Хвост расслаблен.
СОННОЕ	Стоит.	Голова и шея низко опущены.	Глаза полуприкрыты, уши в разные стороны.	Дыхание мерное и глубокое.	Медленный пульс, хвост расслаблен.
УГНЕТЕННОЕ	Стоит.	Голова и шея низко опущены.	Уши в разные стороны.	Медленное неглубокое дыхание.	Низкая температура, слабый пульс, хвост расслаблен.
УВЕРЕННОЕ	Решительный вид.	Голова и шея слегка подняты.	Уши вперед или в одну из сторон.	Нормальное дыхание.	Нормальный пульс, хвост может быть слегка отставлен.
БОЛЕЗНЕННОЕ	Слабая, малоподвижная.	Голова и шея опущены.	Уши в разные стороны.	Быстрое неглубокое дыхание.	Слабый учащенный пульс, повышенная температура.

ОРГАНЫ ЧУВСТВ ЛОШАДИ

Используя язык тела для общения с другими лошадьми, лошадь полагается на свои способности восприятия запаха, звука и ощущения для обмена информацией с окружающим миром. Для того чтобы правильно обращаться с лошадью, недостаточно знать только те команды, которым когда-то научили лошадь и которые она привыкла слушаться. Слух лошади гораздо лучше человеческого, а глаза устроены так, что лошадь видит мир совершенно иначе.

ПРИКОСНОВЕНИЕ

Лошадь очень чувствительна к прикосновению, и всадник постоянно использует это при езде верхом. Большинство сигналов подается ногами всадника в область подпруги, когда лошадь должна двигаться вперед каким-либо аллюром. Но мы могли бы научить ее останавливаться по этому сигналу. Сигнал совсем не обязательно связан с естественной реакцией лошади. Например, мы приучили лошадь к тому, что слабое одновременное воздействие шенкелей в области подпруги является сигналом двигаться галопом. Но мы могли бы также обучить ее двигаться галопом в ответ на натяжение гривы (как учат лошадей под всадников-инвалидов, которые не могут пользоваться ногами). Понаблюдав за тем, как лошади нюхают и прихватывают спины друг друга и особенно часто гребень шеи, вы увидите, что это доставляет им удовольствие.



ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ Лошадь очень чувствительна к прикосновению и может ощутить прикосновение насекомого к любой части тела. В некоторых зонах она более чувствительна, чем в других. Лошади особенно чувствительны к прикосновению в области между глазами и вокруг ушей, носа и рта. Даже вибриссы имеют в основании нервные окончания.

ДВИЖЕНИЯ УШЕЙ

Если уши лошади направлены вперед, когда она выполняет упражнение, — ей интересно, и работа в радость. Когда лошадь бегает на корде, то часто перекладывает уши вперед, как только слышит или видит что-то новое, или вбок, к человеку, как только он что-то говорит. Когда лошадь напугана, сердита, подавлена или больна, она прижимает уши назад.



ЯВНЫЙ ИНТЕРЕС ПРИСЛУШИВАЕТСЯ РАССЕРЖЕНА

Мы же обычно в качестве похвалы шлепаем лошадь ладонью по шее. Это сложно для ее понимания, и молодые лошади часто пугаются этого, а вовсе не получают удовольствие от награды. Мы могли бы имитировать дружелюбное поведение лошадей друг к другу в табуне, гладя ее и почесывая рукой или тканью шею спереди от седла или даже всего тела.

ЗАПАХ И ВКУС

У лошади очень хорошо развито обоняние. В природе это жизненно необходимо при выборе съедобных трав и свежей воды, а также для обнаружения хищников, чтобы почуять их раньше, чем увидеть или услышать уже вблизи. Чувствительность к запахам очень важна для поведения в период размножения, а также для распознавания друг друга в табуне. Запах каждой лошади индивидуален. Если лошадь неожиданно понесла. вполне возможно, что она испытывает всадника, пытаясь его сбросить, но возможно также, что она действительно испугалась запаха, которого всадник, естественно, не почувствовал.

Лошади часто отказываются от горькой пищи; громко фыркают, кашляют, стараясь отделаться от неприятного вещества, попавшего им в рот. Эта реакция — защитный механизм, помогающий в природе избежать отравления. И наоборот, лошади очень любят сладкую пищу.

СЛУХ ЛОШАДИ

Диапазон восприятия звука у людей до 25 лет приблизительно 20 Hz—20 kHz. Лошадь слышит в диапазоне 55 Hz—35 kHz, то есть лошади могут слышать гораздо более высокочастотные звуки, которые не можем услышать мы. Так, лошади могут отвлекаться вроде бы без причины. При этом они двигают ушами более чем на 180° точно к источнику звука, который может находиться на большом расстоянии. Обычно считают, что уши всегда показывают в ту сторону, в которую смотрят глаза лошади, но это неверно в тех случаях, когда ушами лошадь проявляет свое эмоциональное состояние (см. вверху). Лошади хорошо чувствуют интонации и отличают резкий сердитый голос от нежных нот похвалы. Всаднику нельзя недооценивать голос в качестве средства управления лошадью.



ЗАПАХ ПИЩИ

Вкус лошади чувствуют немного хуже, чем мы. Лошади всегда нюхают пищу. Если мы хотим ей дать лекарство или заставить съесть какую-либо полезную, но неприятную пищу, мы можем использовать специальные сладко пахнущие добавки

ЗРЕНИЕ ЛОШАДИ

В отличие от человека, у которого поле зрения круглое (так же как и зрачок), у лошади поле зрение более широкое и менее четкое (из-за овального зрачка). Глаза лошади расположены по бокам головы, и поле ее зрения составляет 160°—170° в обе стороны. Когда лошадь пасется, она видит почти все вокруг себя, за исключением небольшой зоны, сразу сзади нее.

Лошадь может видеть обоими глазами независимо (это называется монокулярное зрение) или обоими глазами одновременно (это называется бинокулярное зрение). Бинокулярное зрение позволяет ей видеть объемно, рассчитывать расстояние, но она имеет возможность видеть так только в очень ограниченной части поля зрения (см. справа). По краям бинокулярной зоны лошадь видит нечетко.

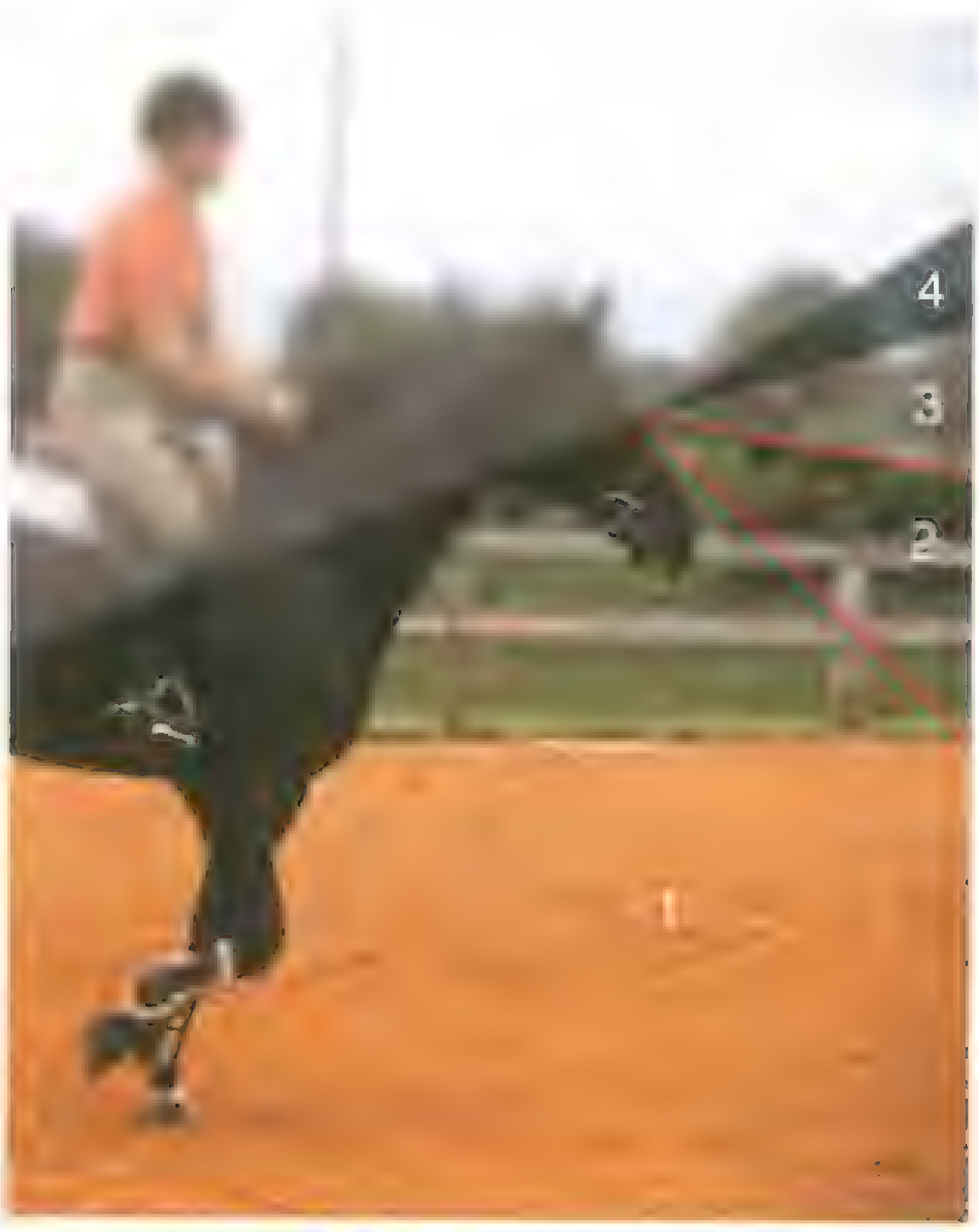
Исследование показало, что лошади дихроматы, то есть имеют цветное зрение, но различают не все цвета. Они могут отличить светлое и темное, красное и голубое, но они не могут отличить серое от зеленого. Поэтому вы не увидите серых и зеленых жердей на конкурном поле.

КАК ЛОШАДЬ ФОКУСИРУЕТ ЗРЕНИЕ

Лошадь фокусирует монокулярное зрение на расстоянии от объекта, когда она спокойна и привычна к нему. Нужно понимать, что лошадь — животное-жертва, приспособленное к жизни в открытых пространствах, где предпочтение в эволюции было отдано очень широкому полю зрения, пусть даже в ущерб качеству. Чтобы рассмотреть объект, находящийся на более близком расстоянии, чем тот, на ко-



ПОЛЕ ЗРЕНИЯ Лошадь видит почти всюду вокруг себя. По обе стороны от нее зоны монокулярного зрения (от А до В и от Г до Е). Прямо перед собой, в относительно узкой части пространства, она видит объемно с помощью бинокулярного зрения (от Б до Д).



ГОЛОВА НА 45° К ШЕЕ Такой угол между головой и шеей лошади позволяет ей четко видеть в зоне (2), когда зрение бинокулярное. Выше и ниже этой зоны (1 и 3) изображение более размытое, а еще выше (4) слепая зона. Если она смотрит монокулярным зрением, то она не видит ничего на небольшом расстоянии перед собой — четко она видит только по сторонам.



ГОЛОВА ВЕРТИКАЛЬНО Когда голова лошади находится в таком положении, типичном для выездки, слепая зона (4) и зона, где лошадь видит нечетко (3), оказываются очень близки к лошади. Лошадь может видеть ясно только непосредственно перед ногами (2). Используя монокулярное зрение, она хорошо видит по сторонам (1).

ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Проприоцептивная чувствительность позволяет нам оценивать расположение наших рук и ног в темноте, когда мы их не виднм, а также ощущать, не глядя. достаточно ли высоко мы подняли ногу, когда поднимаемся по ступенькам. Часто люди называют это явление координацией движений, но это не одно и то же. Лошадь устроена так, что все ее четыре ноги почти не видны ей при движении, тем более для нее важна проприоцептивная чувствительность. От ее ног постоянно идут сигналы в мозг о состоянии ее равновесия. В самом начале тренинга лошадь должна приобрести опыт движения под всадником по неровному и меняющемуся грунту, чтобы развить эту чувствительность.

торый она смотрела ранее, лошадь должна изменить кривизну хрусталика глаза, сфокусировав изображение на сетчатке (этот процесс называется аккомодацией). Люди это делают с большей легкостью. Лошади приходится поднимать и опускать голову для фокусировки изображения. Кроме того, рассматривая предмет впереди себя, лошадь видит его в бинокулярной зоне, то есть объемно, опуская голову, она видит предмет четко прямо перед собой. Держа голову вертикально, лошадь фокусирует зрение на землю около 2 м впереди себя. Подняв голову выше, она видит немного дальше (см. рис. дальний справа).

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

На большинстве фотографий лошадей, преодолевающих препятствия, вы увидите, что лошадь поднимает голову и шею. Если всадник не позволяет ей этого, лошадь впадает в панику и двигается быстрее или наклоняет голову перед жердью, пытаясь ее увидеть. Преодолевать препятствия со снаряжением, фиксирующим голову лошади в вертикальной позиции, — недопустимо и опасно для всадника.

Так же в выездке, когда лошадь держит голову вертикально или почти вертикально, она не может видеть пространство впереди себя и видит только землю перед ногами. Если вы попытаетесь представить себя на месте лошади, то поразитесь, насколько нужно доверять всаднику и его действиям, чтобы исполнять его требования. Большинство лошадей стараются поднять голову, когда они взволнованы звуками, идущими не из видимой зоны.

Лошади, которым приходится двигаться с ограниченным положением головы, используют различные уловки, чтобы наклонить голову вбок. Вы увидите, что такие лошади крайне напряжены, пытаются уйти от ограничений повода, скрипя зубами и сильно отжевывая трензель.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ЗНАНИЯ

Знание об ограничениях зрения лошади поможет вам понять ее поведение и избежать несчастных случаев. Например, если кто-то неожиданно появляется сзади, то даже спокойная лошадь, вероятно, испугается и лягнет. С ее стороны это будет не агрессия, а защита. Если вы испугали лошадь, стоя рядом с ней, она может отскочить в сторону, глядя на вас и используя монокулярное зрение. Она может не заметить какое-либо препятствие, врезаться в него и получить травму. И наоборот, если ее внимание сосредоточено на чем-то впереди нее, она может сделать шаг в сторону и оступиться.

Лучший способ подойти к лошади в деннике или в поле — двигаться по диагонали к ее голове так, чтобы она вас видела монокулярным или бинокулярным зрением. Хорошо оповестить ее голосом о вашем присутствии. Понять, куда лошадь смотрит, чаще всего можно по ее ушам: уши направлены в ту же сторону, куда и ее внимание.

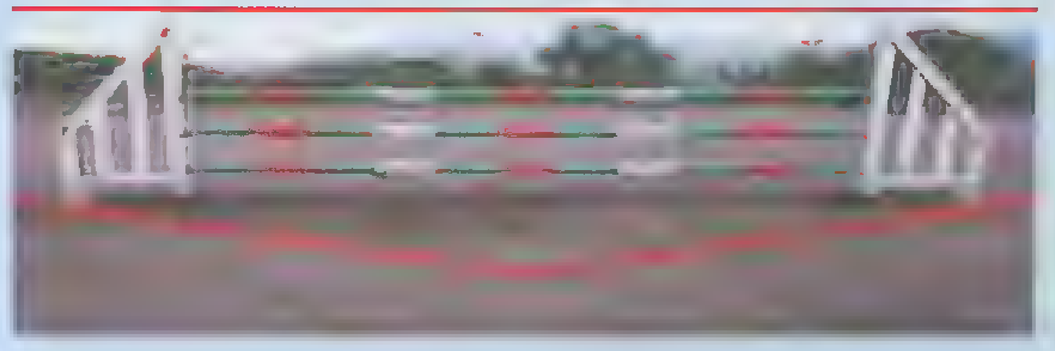
Многие лошади очень страдают при повреждении глаз или дефектах зрения. Проверяйте регулярно зрение вашей лошади, для нее это очень важно. Слепая на один глаз лошадь может хорошо и с удовольствием работать, но она будет вынуждена все время нести голову, слегка наклонив ее набок, чтобы видеть, куда она идет.

ЧТО ВИДИТ ЛОШАДЬ ПЕРЕД ПРЕПЯТСТВИЕМ

Если лошадь зрячая, она способна оценить расстояние до препятствия, но только если оно попадет в зону ее бинокулярного зрения. Для этого лошадь должна нметь возможность свободно поднять голову.

Если препятствие попадет в слепую зону, лошадь поднимется на препятствие слишком рано. Поэтому особенно важно не фиксировать голову поводом, давать ей двигать шеей. Всадник должен поддерживать мягкий, свободный контакт со ртом лошади. Чем выше препятствие, тем сильнее лошади нужно поднять голову.

Если лошадь может свободно двигать головой и шеей, то она увидит ясно препятствие как раз на расстоянии одного темпа от него (см. область внутри красной линии, внизу). Зрение вокруг и над препятствием будет нечетким.



КАК ЛОШАДИ УЧАТСЯ

У лошадей еще очень сильны инстинкты, и в тренинге использование естественного поведения и реакций дает больше преимуществ, чем что-либо другое. Кроме того, они от природы быстро учатся, приобретая опыт. Вполне возможно научить лошадь реагировать на очень слабый сигнал и даже на сигнал, противоречащий их природному инстинкту. Например, можно преодолеть страх перед незнакомыми предметами и звуками.

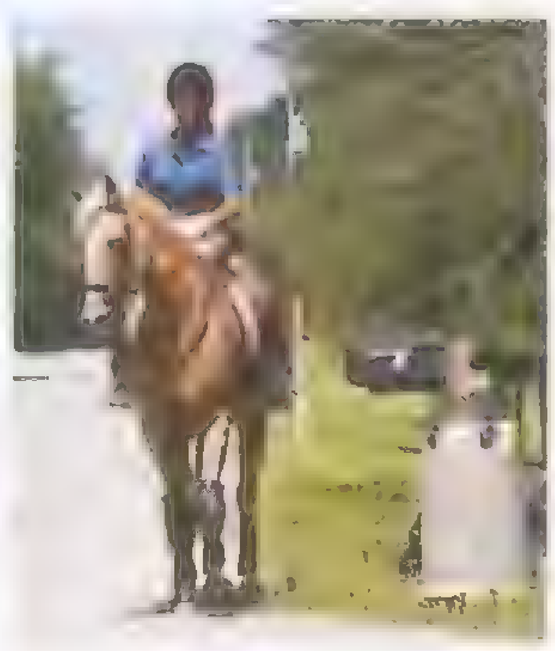
ВРОЖДЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

Несомненно, проще научить лошадь реагировать на сигнал, когда желательное для человека поведение естественно для животного. Лошадь инстинктивно двигается вперед от давления шенкелей на ее бока, но она с меньшей охотой будет учиться осаживать (пятиться), так как не может видеть, что находится позади нее. Понимая природное поведение лошадей, мы можем использовать его, чтобы направить ее силы в нужное нам русло. Целесообразно развивать в работе ее мышцы и гибкость, а не заставлять двигаться неестественным аллюром или в неудобной позе.

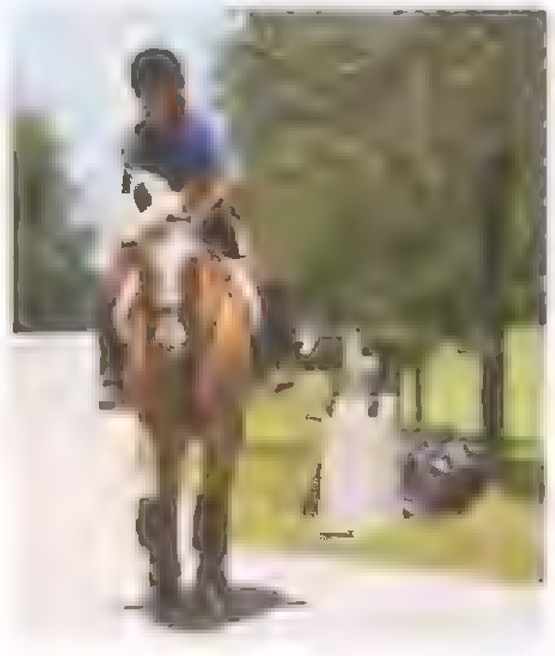
Хотя лошадь часто действует инстинктивно, она может научиться реагировать на основе предшествующего опыта или даже собственной точки зрения. Мы неизбежно используем ее стремление познавать новое и уникальную память, и во многих ситуациях она учится сама.

Также мы можем использовать ее способность обдумывать полученный опыт, создавая такие ситуации, в которых бы она реагировала естественно и заодно училась определенным сигналам. Основа тренинга — это условная реакция, то есть реакция на неестественный стимул. Когда молодая лошадь начинает шагать по собственному желанию, например следом за





(а) С помощью повода заставьте лошадь отвернуться.



(б) Похвалите лошадь за правильное поведение.

ИЗБЕГАНИЕ ПРЕДМЕТОВ Инстинктивное поведение, такое как шараханье от незнакомых предметов, может быть изменено в тренинге. Если ваша лошадь шарахается, поверните ее голову от предмета (а) – это поможет ей успокоиться и отвлечь внимание от источника беспокойства. Наградите ее за спокойствие (б). После нескольких таких ситуаций лошадь привыкает к предмету и перестает шарахаться от него.

другими лошадьми, некоторые тренеры издают какой-либо звук, например щелкают языком. Когда эта ситуация повторяется несколько раз, у лошади возникает ассоциация между щелчком и движением вперед. Вскоре она будет двигаться всякий раз, как услышит этот звук.

Точно так же лошадь запоминает, какие из ее действий приводят к какому результату. Например, она запоминает, что после удара копытом о дверь денника ее накормили или что как только она остановилась после натяжения повода, то неприятное давление трензеля тут же ослабло.

ТРЕНИНГ ЛОШАДИ

Большая часть раннего тренинга лошади использует положительное и отрицательное подкрепления. Если между тренером и лошадью установилось взаимопонимание, то в дальнейшем один сигнал может быть заменен другим. Прежде чем на спине лошади окажется всадник, тренер, оставаясь на земле, будет голосом подавать ей команды. Когда лошадь выучит эти команды, то тренеру будет довольно легко заменить их затем на сигналы ног и повода, когда он сядет в седло. Он будет подавать одновременно и старый и новый сигнал и затем, постепенно, оставит только новый. Отрицательное подкрепление, такое как остановка в ответ на давление повода, может сопровождаться положительным подкреплением, таким как похлопывание по шее (которое ранее могло совмещаться с лакомством). Задания всадника быстро сменяются в процессе тренинга и должны приводить к тому, чтобы сигналы средств управления были очень слабыми, но сохранялся постоянный контакт со ртом лошади, не причиняющий ей дискомфорта.

Уменьшение реакций в ответ на часто повторяющиеся ситуации называется привыканием. Например, чтобы лошадь не испытывала панического страха перед транспортом, нужно регулярно создавать такие ситуации, где машины оказывались бы постепенно все ближе, проезжая мимо молодой лошади, тогда она станет безразлична к ним. Подбадривая взрослую лошадь, вы можете приучить ее к транспорту и помочь ей перебороть свой страх, хотя впоследствии тревога может возвращаться. Яркий пример процесса привыкания — когда всадник постоянно слишком сильно давит шенкелями на бока лошади, и в результате она перестает на это реагировать.

Реакции могут усиливаться при возросшей стимуляции — этот процесс называется сенситизацией. Если лошадь перестала реагировать на нормальное действие шенкеля, то нужно возобновить ее чувствительность с помощью шпоры или выслав ее одновременно шенкелями и стеком. Затем снова дайте ей слабый сигнал, и если лошадь реагирует на него, то продолжайте использовать лишь слабые воздействия. Всегда помните, что для успешного тренинга достаточно просто не реагировать на неправильные или недостаточно хорошие реакции лошади.



ПРЕОДОЛЕНИЕ ИНСТИНКТОВ Лошади от природы боятся собак. Если молодая лошадь уже приобрела неприятный опыт общения с собаками, то она и в дальнейшем будет бояться их. Регулярно общаясь со спокойными собаками, лошади становятся менее подозрительны к ним

НАКАЗЫВАЙТЕ ОСТОРОЖНО

Хорошее поведение лошади может быть достигнуто и без наказания. Осторожное наказание может быть иногда использовано, хотя оно и не ускорит тренинга. Например, некоторые всадники наказывают лошадей за разрушение препятствия. Если часто наказывать лошадь, у нее могут возникнуть неприятные ассоциации с работой и человеком, и она начнет сопротивляться и в других случаях.

Сила наказания не должна быть большой, достаточно голоса или неприятного для нее движения пяток вдоль боков, но не удара.

СЧАСТЛИВАЯ ЛОШАДЬ

Для того чтобы лошадь стала партнером для хозяина, условия ее содержания, насколько это возможно, должны быть приближены к ее жизни в природе. В хорошем помещении, с достаточной нагрузкой и правильным тренингом лошадь будет стремиться понять всадника и будет счастлива дружбой, которая возникнет между ней и человеком. Если ваша лошадь отказывается работать, общение не доставляет ей радость, постарайтесь найти источник проблем.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Чем меньше режим дня в конюшне отличается от природного, тем более довольна лошадь. Возможность пастись и общаться особенно важны. Ограничение пространства приводят к стрессу, дурным привычкам, ослаблению мышц, и в результате мы видим лишь больное и несчастное животное.

Каждой лошади необходимо персональное внимание. Все лошади разные — одни любят одиночество, в то время как другие предпочитают компанию. Некоторые лошади становятся возбужденными и агрессивными, если не имеют возможности гулять целый день, в то же время другие могут полностью расслабиться лишь в замкнутом пространстве.

ПРИВЯЗАННОСТЬ К ВСАДНИКУ

Большинство людей относятся к лошадям по-дружески, не считая их бездумной машиной. Лошади могут быть очень благодарны им за возможность общения. И люди, и лошади могут развлекаться, с явным энтузиазмом принимая участие в конкуре или галопируя на показательных выступлениях. Вы можете судить о том, что лошадь получает удовольствие от

ПАСТЬБА В ПОЛЕ Чем больше лошадь пасется, тем лучше для нее. Многие лошади довольствуются только травой и сеном хорошего качества. Более тяжелая пища, такая как овес и концентраты, должна быть введена в рацион в соответствии с физической нагрузкой и типом работы лошади



ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

У лошадей могут развиваться привычки к повторяющимся действиям — конюшенные пороки, — когда они живут в ограниченном пространстве или в изоляции от других лошадей. Типичные дурные привычки — это качка (движение головой или всем телом из стороны в сторону); предметная и воздушная прикуски (лошадь упирается передними зубами во что-либо, или, ие опираясь, заглатывает воздух); кружение по деннику или в поле (ходьба вперед и назад или кружение на одном месте). Цель таких движений — высвобождение эндорфинов, которые у здоровых животных выделяются для уменьшения боли. Эти привычки вредят здоровью лошади. Например, при прикуске резцы лошади стираются и быстрее выпадают. Некоторые лошади предрасположены к конюшенным порокам генетически, но скука и бедная событиями жизнь все же основные причины их появления. Вы нечасто увидите такие повторяющиеся элементы в поведении лошадей, имеющих правильный режим, возможность общения с другими лошадьми и питающихся часто и понемногу.



ПРЕДМЕТНАЯ ПРИКУСКА

работы, по расположению ее ушей, спокойному дыханию и непринужденности движений. Все эти сигналы говорят о благоденствии лошади, которая любит всадника, счастлива работать и носить его на своей спине.

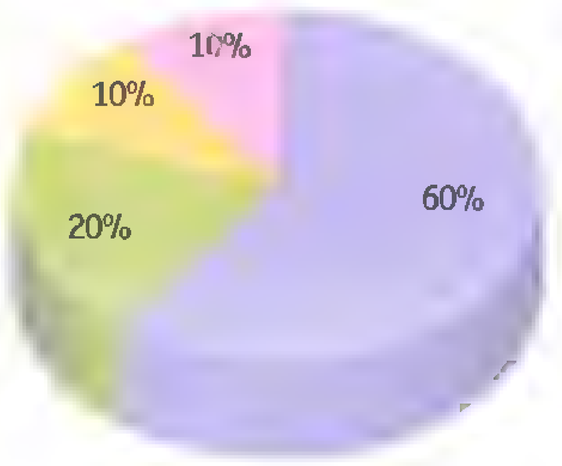
Лошадь должна понимать, что от нее требуют, но выполнять это добровольно. Существует огромное различие между лошадьми, которые могут реагировать как хотят, но делают то, что нужно всаднику, ожидая похвалы, и лошадьми, у которых нет выхода, кроме как подчиняться.

ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

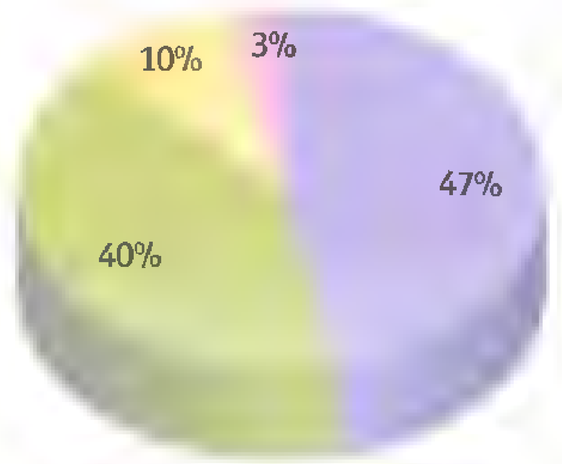
Хорошо тренированные лошади имеют более высокий интеллектуальный уровень. Они способны придумывать новое, долго удерживать внимание и надежны. Они способны изменять свое поведение в ответ на изменение ситуации, требований, основываясь на предшествующем опыте, и это приносит огромную пользу для взаимоотношений всадника и лошади. В состоянии неволи, в котором живет лошадь, всадник и тренер несут ответственность за развитие умственных способностей лошади и определенной степени ее независимости, чтобы она могла получать удовольствие от своей работы.

Многие реакции лошади, возможно, могут быть названы глупыми, но все же не более глупыми, чем действия испуганного ребенка. Никогда не допускайте мысли, что лошадь сознательно упрямится или медлит. Конечно, встречаются лошади, которые медленно учатся, однако глупость часто бывает незаметна при хорошем темпераменте и послушании лошади. Гораздо чаще встречаются плохо тренированные лошади, совсем необязательно глупые. Если тренер некомпетентен, даже гений среди лошадей не сможет его понять.

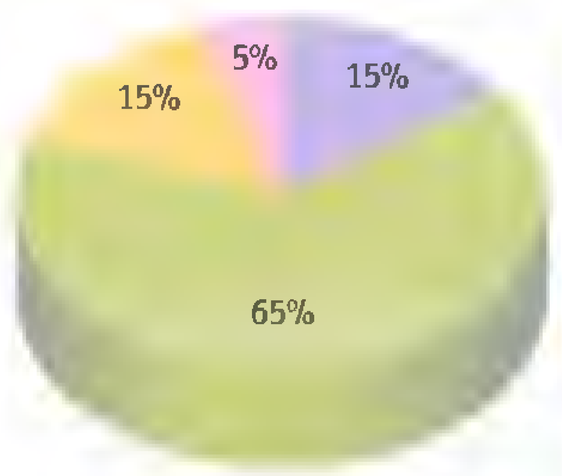
СРАВНЕНИЕ РЕЖИМОВ ДНЯ



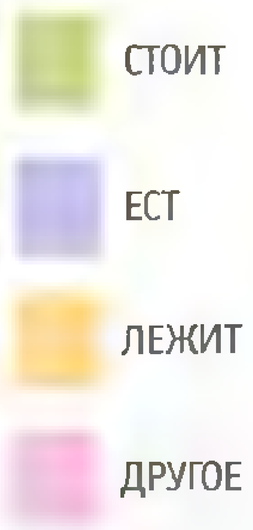
ЛОШАДЬ В ПРИРОДЕ



«АМБАРНАЯ СИСТЕМА»



ИЗОЛИРОВАННЫЙ ДЕННИК



РАЗЛИЧНЫЕ РЕЖИМЫ

В природе лошади тратят большую часть времени на поиски пищи и пастьбу. В конюшне, где лошади содержаться в отдельных денниках, большую часть дня лошадь просто стоит и лишь немного времени уходит на еду. Это приводит к стрессу и мышечной дистрофии. Если лошади живут в денни ках, но могут прикасаться и видеть друг друга и могут есть сено всегда, когда захотят, их поведение ближе к природному и их жизнь счастливее.

БУДЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫ

С помощью правильного тренинга можно повысить интеллектуальный уровень лошади. Однако ваши ожидания должны соответствовать ее возрасту и уровню подготовки.

Самое большее, что можно ожидать от молодой лошади, — это устойчивость нервной системы и оживленность. Такая лошадь будет иметь в дальнейшем хороший характер и учиться с интересом. Пассивная и безразличная лошадь станет сложной в работе.

Неопытная лошадь, которую обучают преимущественно с использованием поощрений, увлечется работой, станет уверенной в себе и постепенно разовьется в желанного друга и помощника. В дальнейшем она будет счастлива выполнять требования человека.

Опытная тренированная лошадь должна быть умной и смелой, так как приобрела в процессе тренинга жизненный опыт и способна использовать его. Самая желанная награда для тренера — видеть, как в кроссе лошадь, которую он выезжал, легко и непринужденно преодолевает полосу препятствий. Так же тренер смотрит на достижения своего ученика-лошади в выездке, когда, точно отвечая на сигналы всадника, она выполняет сложный элемент перед 20 000 зрителей.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ТРЕНИНГЕ

На любом этапе тренинга у вашей лошади могут возникнуть сложности. Все лошади, проявившие сложный характер, или те, у которых поведение изменилось внезапно, должны быть осмотрены ветеринаром. Боль — источник большинства проблем поведения лошадей. Часто проблема решается очень просто, например, если она связана с неподходящим снаряжением. Если источник боли — отросший край зуба, то необходимо обратиться к лошадиному дантисту. Иногда установить причину проблемы долго не удается или неясно, в чем именно состоит повреждение, как, например, при болях в ногах или спине лошади, при травме или защемлении нерва. Тогда придется изменить на какое-то время образ жизни лошади.

Если ветеринар или коваль, осмотрев лошадь, не находят проблем по своей специальности, вы должны обратить внимание на условия содержания вашей лошади. Многие типичные проблемы удается решить, увеличив длительность прогулок или дав лошади возможность общения. При этом понаблюдайте за лошадьми, нет ли в их поведении угроз, которые могут стать причиной раздражения или переживаний вашей лошади. Чем больше ограничений в содержании лошади, тем больше она нуждается в регулярных упражнениях. На многих конюшнях устанавливают специальные водилки — автоматические устройства, к которым привязывают лошадь. Многие лошади получают удовольствие от регулярной чистки, другие восполняют недостаток общения с сородичами в дружбе с человеком.



ВЕТЕРИНАРНЫЙ КОНТРОЛЬ Если у лошади неожиданно появились проблемы в поведении, например, нежелание прыгать через препятствия или сопротивление, отказ двигаться вперед при давлении шенкеля, попросите вашего ветеринара осмотреть ее. Ветеринар ощупает лошадь (горячий участок тела или опухоль свидетельствуют о нездоровье), осмотрит ее в движении на шагу и рыси, чтобы выявить хромоту

Работа на корде (см. стр. 68—69) в особенности полезна для психического состояния лошади, помогает ей стать спокойной, уравновешенной.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Выявление характерных особенностей вашей лошади (см. таблицу напротив) поможет вам не только выработать подходящие условия содержания и режим дня, но и оценить степень физической нагрузки, планировать тренировочный процесс в соответствии с какой-либо проблемой.

Оценивая поведение своей лошади, обратите внимание и на собственное поведение, возможно, оно неблагоприятно отражается на лошади. Например. некоторые люди ассоциируют некрасивость лошади с глупостью; если вы будете считать лошадь глупой и неотзывчивой, вероятно, она такой и будет по отношению к вам.

РАЗРАБОТКА ПОДХОДЯЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Удостоверившись, что причина возникшей проблемы поведенческая, разработайте подходящую программу тренинга. Вам может помочь возвращение в тренировочном процессе назад, чтобы повторить с лошадью то, что у нее хорошо получается. Главное, всегда действуйте постепенно, опираясь на здравый смысл.

• Возбудимые лошади нуждаются в однообразии, спокойном окружении и степенной работе. Они будут работать лучше, если смогут гулять весь день и ходить под седлом одного терпеливого всадника. Часто улучшить поведение таких лошадей помогают поездки на соревнования, когда лошадь находится поблизости, но не участвует.

• Нервные лошади нуждаются в доброжелательном всаднике. Самое лучшее для установления контакта с молодой нервной лошадью — это начинать ее тренинг как можно раньше. Со временем она станет спокойнее и начнет все больше доверять своему всаднику.

• Если лошадь угнетена, это может быть следствием боли, нездоровья, скуки, плохого обращения с ней человека или конфликта с другой лошадью. Если лошадь скучает, разнообразьте ее окружение и дайте возможность общаться с сородичами. Энергичный всадник с добрым сердцем поможет привести скучную, угнетенную лошадь в лучшее состояние.

• Лошадь, которая страдала от боли или дискомфорта в начале тренинга или имеет негативный жизненный опыт, часто впоследствии будет более подозрительна. Вернувшись назад в тренинге, вы заново обучите ее, сохранив слаженность ее действий с вашими. Необходимо также проверить зрение лошади: они часто страдают дефектами зрения.

• Если лошадь агрессивна, хотя ей не причиняют боль, возможно, агрессия стала ее дурной привычкой. В этой ситуации вам необходимо вернуться на несколько ступеней назад в тренинге, чтобы снова сформировать доброжелательные и доверительные отношения.

ОПРЕДЕЛИТЕ ХАРАКТЕР ВАШЕЙ ЛОШАДИ

Поведенческие особенности могут проявляться в разной степени и быть и достоинством и недостатком. Например, спокойствие — желательное качество для молодой лошади, но в избытке оно может означать глупость или вялость; напротив, полное отсутствие спокойствия проявляется в страхе и нервозности. Основная цель тренера так скорректировать работу, чтобы сделать крайние черты характера менее выраженными. Для этого нужно, во-первых, определить, с чем связана поведенческая особенность, а во-вторых, создать эффективную программу тренинга, которая бы работала именно в отношении проблемы лошади.

	КРАЙНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	ЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	КРАЙНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
МОЛОДАЯ ЛОШАДЬ	Пугливый Раздражительный Возбудимый Энергичный Излишне общительный Агрессивный	Нервозный Упрямый Эмоциональный Отвлекающийся Игривый Нахальный	**Смелый** **Послушный** **Спокойный** **Внимательный** **Общительный** **Безопасный**	Сонный Покорный Медлительный Вялый Недоверчивый Болезненно эмоциональный	Малоподвижный Инертный Равнодушный Незаинтересованный Замкнутый Скучающий
НЕОПЫТНАЯ ЛОШАДЬ	Уносливый Бурный Глупый Подозрительный Закидывающийся Сердитый	Размашистый Активный Пылкий Удивленный Стойкий Раздражительный	**Подвижный** **Энергичный** **Счастливый** **Доверчивый** **Благосклонный** **Мирный**	Неторопливый Апатичный Серьезный Несомневающийся Безропотный Безразличный	Неподвижный Ленивый Печальный Бездумный Зависимый Замкнутый
ТРЕНИРОВАННАЯ ЛОШАДЬ	Властный Излишне чувствительный Изменчивый Хитрый Непредсказуемый Опасный	Самоуверенный Чувствительный Непостоянный Эксцентричный Импульсивный Себе на уме	**Уверенный** **Отзывчивый** **Обучающийся** **Понятливый** **Решительный** **Согласный**	Неуверенный Тугоуздый Упрямый Медлительный Осторожный Угрюмый	Растерянный Неотзывчивый Топорный Бестолковый Трусливый Подавленный

ВСАДНИК КАК УЧИТЕЛЬ

Каждый всадник в той или иной степени учитель для своей лошади. Первый шаг к партнерству с лошадью — так работать с ней, чтобы она испытывала к вам доверие и уважение. Затем, принимая во внимание силу лошади, постепенно занимайтесь развитием ваших взаимоотношений. Используйте мягкие методы. Прежде чем переходить к достижению долгосрочных целей, удостоверьтесь, что вы и ваша лошадь готовы к этому.

СТАНЬТЕ ПАРТНЕРАМИ

Когда вы развиваете свое мастерство как всадник, вы улучшаете взаимопонимание между вами и вашей лошадью. Вы учитесь точно использовать средства управления лошадью, в то время как она привыкает к вам и учится распознавать ваши сигналы, а затем вы, в свою очередь, начинаете лучше чувствовать движения лошади и отмечать, правильно ли она реагирует на ваши команды. Получается, что вы с лошадью тренируетесь и учитесь вместе, но так как вы инициатор, то вы являетесь тренером для вашей лошади. Для того чтобы успешно играть эту роль, вам необходимо быть постоянным в своих требованиях и настойчивым.



БУДЬТЕ НАСТОЙЧИВЫ

В основе хорошего тренинга лежит терпение и постоянство требований, потому что легче учиться у надежных учителей по привычному графику. Лошади очень быстро учатся в спокойной и однообразной обстановке. Только компетентный тренер и его доброе отношение могут развить в лошади доверие к человеку. Это нужно принять как правило и помнить, что давлением вы можете в одночасье разрушить доверие лошади. Однако недопустимо, чтобы лошадь угрожала вам в деннике или игнорировала общение с вами. Лучше не использовать силу или наказание, но одновременно решать в повседневной работе маленькие проблемы, прежде чем они станут большими. Например, не имеет смысла наказывать лошадь за то, что она останавливается, когда вы ведете ее в поводу. Вместо этого займитесь обучением ее ходить с вами и останавливаться по вашему требованию, одновременно дайте ей понять, что означает слово «нет». Когда она трется о вас головой, остановите ее, как только вам покажется, что она слишком увлеклась, а не тогда, когда она попытается головой вас ударить. Обучая лошадь, как вести себя в повседневной жизни, вы развиваете уважение к вам лошади, не испытывая необходимости в жестких методах.

МОЛОДАЯ ЛОШАДЬ Даже молодая лошадь будет спокойнее и отзывчивее к всаднику на ее спине, если она воспитывалась прогрессивными методами



УЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ Если вы настойчивы и добры, когда общаетесь или тренируете вашу лошадь, то вы сделаете из нее надежного и счастливого партнера. Когда вы учитесь слушать ее, она учится прислушиваться к вам и относится к вам не только как к всаднику, но и как к лидеру

БУДЬТЕ ГУМАННЫ

Конный мир полон физически способных всадников, которые не могут реализовать свой потенциал, потому что не способны контролировать свои эмоции. Достаточно одного неприятного опыта в жизни лошади, когда человек представляется ей в неблагоприятном свете, чтобы не забыть этого никогда. Выдающийся французский мастер высшей школы верховой езды XVII века Антуан де ла Баум Плювинель сказал: «Мы должны требовать осторожно, чтобы не раздражать молодую лошадь, иначе это послужит причиной того, что приветливое и изящное существо придет в отвращение. Это подобно аромату цветов, который, раз исчезнув, никогда уже не повторится». Подавляющее большинство всадников не хотят быть жестокими, но некоторые люди не способны сдержаться, как только сталкиваются с трудностями в работе с живым существом.

Конечно, для большинства всадников, которые понимают лошадь и успешно взаимодействуют с ней, достаточно стимулировать лошадь и награждать ее. Нуно Оливьера (ведущий португальский тренер 1960—1980-х годов) говорил: «Лошадь не должна как солдат отвечать на наши команды».

НАУЧИТЕСЬ СОПЕРЕЖИВАТЬ

Даже развивая партнерские взаимоотношения, не стоит впадать в заблуждение относительно человеческих черт характера у лошади — это называется антропоморфизмом и приводит к слабому взаимопониманию и плохому взаимодействию. Большинство всадников всех уровней способны увидеть мир с точки зрения лошади — сопереживать ей. Если лошадь становится нахальной и пытается добиться превосходства над вами, отстаивайте ваше лидерство. Если вы ведете себя так каждый день, лошадь начинает воспринимать себя как часть табуна, в котором вы являетесь вожаком.

Сочувствие также означает, что вы внимательны к потребностям и способностям каждой лошади индивидуально, но при этом не стоит требовать слишком многого от лошади. Важно, чтобы лошадь все выполняла добровольно. Многие всадники могут заставить лошадь подчиниться, но хороший всадник так построит работу, что лошадь сама будет делать то, что вы просите. Когда вы достигнете этой стадии, вы будете поражены, как старательно лошадь пытается понять и выполнить то, что требуется.

Ежедневно присматривайтесь к вашей лошади, используйте знания о языке ее тела (см. стр. 42—43). Учитесь отличать испуганную лошадь от капризной, непонимающую от неотзывчивой, лошадь, которая соглашается что-то делать, от той, которая покорно выполняет требуемое.

Лучше начинать общение с лошадью не с седла, а с земли. Для лошади важнее звуки и зрительные образы, и в самом начале ваших взаимоотношений ей необходимо слышать и видеть вас. Когда вы почувствуете, что понимаете друг друга на земле, можете постепенно переходить к взаимодействию через средства управления лошадью — шенкель и повод. Говорят, что хорошие конники могут понимать разговор лошадей, но великие конники могут понимать их шепот. Это так называемые заклинатели лошадей, про которых говорят, будто они одаренны магической силой, но они только понимают лошадей и знают, как взаимодействовать с ними.



КОНТАКТ С ЧЕЛОВЕКОМ В то время как вы чистите или ухаживаете за лошадью, у вас есть удобная возможность изучать язык тела лошади и ее характер, пытаться понять, что она любит, а что — нет.

ВЫБЕРИТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Ваш тренер поможет вам выбрать приоритетные направления в тренинге. Например, обычно считается, что работа должна основываться на естественных движениях и скорости лошади, так чтобы ее спина развивалась постепенно. Приоритетами должны стать спокойствие лошади, послушание всаднику, охотное движение вперед и одинаковое развитие левой и правой частей тела.

Также считается, что всаднику необходимо постоянно следить за равновесием, он должен развить чувство движения лошади, умение сохранять мысленный контакт с ней. В этом случае также существенно всегда стремиться достичь наилучшего результата в работе. На практике то в тренинге, что всадник надеется исправить в будущем, становится его пределом и в дальнейшем.

Конечно, вы будете допускать ошибки. Это неизбежно. Однако очень важным оказывается, как долго вы учитесь, постепенно ли вы можете совершенствовать ваши движения и действия.



НАГРАЖДАЙТЕ ЛОШАДЬ Каждый раз, когда лошадь сделала что-нибудь правильно, и по окончании работы над каждым упражнением, как бы она его ни выполнила, хвалите лошадь, похлопывая ее ладонью. Этим вы дадите ей знать, что вы ожидаете от нее. Кроме того, это поощрит ее повторить нужное действие в следующий раз.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Необходимо, чтобы тренинг лошади основывался на испытанных методах и постоянном контроле. Если вы в процессе тренировки не пытаетесь определить ваши сильные и слабые стороны, вы будете прогрессировать гораздо медленнее. Попросите кого-нибудь снять вас на видео во время работы с лошадью, чтобы вы смогли затем оценить сильные и слабые стороны в вашей работе и в работе лошади. Даже если вы занимаетесь пока только основными навыками верховой езды, лучше руководствоваться советами тренера, который видит вас со стороны и подсказывает, что делать в данный момент и к чему это приведет в дальнейшем.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД

Секрет быстрого прогресса в тренинге заключается в позитивном подходе, сохранении хороших взаимоотношений с лошадью. Ни один человек или животное не будут радоваться приближению неприятностей, и простые требования в данном случае становятся основой партнерства двух существ, говорящих на разных языках.

Правило тренинга «Требуй многого, довольствуйся малым, вознаграждай часто» четко объясняет философию позитивного подхода к работе с лошадьми. Быть позитивным — означает работать с сильными сторонами лошади больше, чем со слабыми. Это поможет вам добиться доверия лошади.

Занимаясь исключительно проблемным поведением все время тренировки, вы сможете немного преуспеть, но в результате вы проиграете, так как потеряете сотрудничество со стороны лошади. Когда вы даете лошади возможность делать время от времени то, что ей просто и удобно, она начинает чувствовать себя расслабленно и уверенно. Тогда вы можете усложнять упражнения.

Например, вашей лошади кажется, что шаг и галоп легче, чем рысь, езда налево легче, чем езда направо, поддержание постоянной медленной скорости легче, чем быстрой. Если вы сфокусируете свое внимание на ее сильных сторонах во время тренировки, ваша лошадь будет считать, что отвечает правильно на все ваши требования и охотно будет приниматься за решение каждой новой задачи, которую вы перед ней поставите. Существует такое огромное разнообразие спортивных дисциплин, что не представляет труда найти подходящее занятие для значительного большинства лошадей, особенно если их хорошо тренировали с самого начала.

Нельзя забывать, что средства управления лошадью созданы для того, чтобы помогать всаднику. К несчастью, мы все-

гда быстрее вспоминаем о том, что необходимо нам, чем о том, что нужно лошади. Хороший всадник средствами управления помогает лошади понять то, что он требует, и правильно ответить. Усиленно работайте над тем, чтобы ваши сигналы были слабыми. Они должны ясно говорить лошади, что ей делать.

ПРОСТОТА

Во время тренировки всегда спрашивайте себя: «Что просто сделать, а что легко понять?» Чтобы не затруднять и не смущать лошадь, не произносите слишком много слов и особенно цифры в качестве сигналов. Это приведет к тому, что лошадь начнет игнорировать все сигналы всадника, который пускается в пустую болтовню, непрекращающуюся и не имеющую смысла для лошади. Простота — это признак хорошего всадника.

Вы достигнете высокого уровня в работе, если с самого начала стараетесь установить взаимоотношения с лошадью. К сожалению, знания начинающих всадников об основах взаимоотношений с лошадью можно перечислить за минуту: ноги в нормальной позиции означают движение вперед, внутренний повод задает направление движения, тихий голос побуждает лошадь идти медленнее. Эти основные сигналы используют всадники всех уровней подготовки.

Помните, что к лошади в большинстве случаев следует относиться как к маленькому ребенку. Необходимо установить хорошие доверительные отношения, а лишь затем понемногу наращивать сложность упражнений. Разбивая сложное на

РАБОТАЙТЕ С ТРЕНЕРОМ На любой стадии вашей работы с лошадью вы всегда будете достигать большего, если обратитесь за помощью к тренеру. Хороший тренер предупредит возникновение дурной привычки у лошади и поможет вам достичь те долгосрочные цели, которые вы себе установили.



простые части, в результате вы делаете тренинг более эффективным и можете достичь лучшего результата.

СТАВЬТЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Цели, которые вы перед собой ставите, и уровень мастерства, которого пытаетесь достигнуть, не должны вас ограничивать. Если ваш тренинг основан на решении ежечасно возникающих задач, вы не сможете достичь большого успеха и развить свое мастерство в новом, перспективном направлении. Если вы хотите добиться более высокого уровня, вы должны быть гибким в работе и ставить долгосрочные цели. Даже если сегодня вы начинаете ездить верхом только для удовольствия, в будущем, возможно, вы сможете принять участие в международном турнире по выездке.

БУДЬТЕ ГИБКИМИ

Гибкие методы в тренинге не подразумевают использование одновременно всех или множества типов методик. При гибком подходе к тренировочному процессу используются методы для работы и высшего уровня сложности и простой работы по возможности в разных дисциплинах конного спорта.

Сложнее учиться ездить в абсолютно новом для вас направлении, чем совершенствовать уже существующие навыки, поэтому гибкий подход лучше использовать с самого начала ваших занятий верховой ездой. Например, когда вы учитесь садиться на лошадь и слезать с нее. Будет лучше. если вы научитесь садиться на лошадь с земли, ставя ногу в стремя и подпрыгивая. Если вы используете каменный блок или ступеньку, чтобы сесть на лошадь в первое время тренировок, не исключено, что вам придется использовать их и на соревнованиях несколько лет спустя. Также предпочтительнее универсальная посадка всадника. Она может быть основой в будущем для любой специальной посадки — в выездке или конкуре. Старайтесь следовать всему, что говорит ваш тренер, и позвольте ему самому выбирать технику езды, которой вы будете обучаться. Наблюдая за вами, он увидит, что в ваших движениях или работе появилась нежелательная привычка, и поможет вам от нее избавиться. Любой всадник будет постепенно повышать свое мастерство, если он последователен в своих действиях.

Приверженность одному методу и последовательное его использование тем не менее не могут принести успех, если они ограничивают использование потенциала лошади. Если метод или программа тренинга стали причиной проблемы или оказались эффективны только в достижении ближайших целей, вы должны быть готовы к поиску альтернативного метода. Например, некоторые методы тренинга направлены на то, чтобы сломить дух лошади, или становятся причиной возникновения дурной привычки избегать действия трензеля. Другие методы могут приводить к неестественным движениям лошади и скованности. Тогда необходимо вернуться на несколько шагов назад в тренировочном процессе, чтобы сгладить проблему и научить лошадь по новой, более подходящей ей методике (см. стр. 60–89).



ПОДГОТОВКА

Многие обучаются ездить верхом самостоятельно, без тренера. Но те, кто имеет возможность хотя бы наблюдать за всадниками более высокого уровня мастерства, будут иметь большое преимущество.

В самом начале вашего обучения вы будете полностью зависимы от вашего

КАЧЕСТВО РАБОТЫ Даже если ваша специализация в спорте – конкур, упражнение, качественно выполненное на ровном грунте, может помочь развить ширину шага лошади и работу ее спины, так же как вам помогает общая физическая подготовка.

тренера, но достигнув определенного уровня мастерства, вы начнете работать по большей части самостоятельно. Признаком хорошего тренера служит не то, как много он помогает своим ученикам, а то, как мало ему приходится делать. С подобной позиции должен рассматриваться и тренинг лошади.

Хорошо обученная лошадь должна автоматически реагировать на просьбу тренера выполнить какое-либо упражнение. Секрет хорошей подготовки в регулярных продуманных занятиях, в ходе которых вы вместе с лошадью обучаетесь реагировать на различные ситуации не задумываясь. Это означает, что, когда вы участвуете в соревнованиях, вы можете сконцентрироваться на нескольких важных элементах, таких как поддержание правильной скорости и направления.

Готовьтесь к стартам на соревнованиях дома. Все упражнения на соревнованиях должны быть разбиты на небольшие части, чтобы вы могли практиковаться в них порознь, а затем объединять их. Практикуйтесь, составляя серии тренировочных упражнений вместе как маленькие соревнования. Это задаст направление вашему тренингу и поможет вам и вашей лошади научиться быстро принимать решения.

Продумайте наперед все возможные трудности, которые могут возникнуть. Вы должны на предварительных тренировках подготовиться ко всем возможным случайностям.



ПОВЫШАЙТЕ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ От одиночного препятствия переходите к системе, в которой препятствия расставлены на определенном расстоянии друг от друга. Это научит лошадь рассчитывать свои движения.

ОЦЕНИТЕ ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Для того чтобы стать хорошим учителем для своей лошади, вам необходимо определить свои сильные и слабые стороны. Лошадь будет благоденствовать под покровительством постоянного спокойного всадника, который разрабатывает подходящий порядок работы для нее. Ваша задача — быть позитивным и наладить хорошие взаимоотношения. Вы должны быть хорошо подготовленным всадником и использовать гибкие методы тренинга. Ответьте на серию вопросов, чтобы оценить, насколько вы хороший учитель для лошади и в какой области вам нужно еще совершенствоваться. Это также поможет вам найти поведенческие особенности, которые сказываются на тренинге лошади и ее ответных реакциях. Например, вы можете удостовериться, что вы позитивны, однако ваш подход недостаточно гибок. Здесь не может быть правильных или неправильных ответов и тем более идеальных, но эти вопросы помогут вам осознать ошибки и исправить их (см. стр. 357).

БУДЬТЕ ПОСТОЯННЫ И ГУМАННЫ

- Хорошо ли вы следуете порядку работы?
- Какова ваша методика?
- Сохраняете ли вы спокойствие в сложных ситуациях?
- Внимательны ли вы?
- Сочувствуете ли вы лошади?
- Пользуетесь ли вы интуицией?
- Удается ли вам бороться со своими недостатками?
- Есть ли у вас большие приоритеты, чем победа?

БУДЬТЕ ПОЗИТИВНЫ И ПРОСТЫ

- Хорошо ли вы общаетесь с лошадью?
- Вы фокусируете внимание на возможностях или ограничениях?
- Является ли партнерство с лошадью главным приоритетом?
- Оптимистичны ли вы?
- Точны ли вы?
- Анализируете ли свои действия?
- Имеете ли шкалу приоритетов?
- Учитесь ли вы на ошибках?

БУДЬТЕ ПОДГОТОВЛЕНЫ И ГИБКИ

- Открыты ли вы для знаний?
- Способны ли вы создавать что-то новое?
- Как вы оцениваете свою эффективность?
- Можно ли назвать ваш подход всесторонним?
- Ставите ли вы перед собой определенные цели?
- Решительны ли вы?
- Если у вас хороший помощник, оценивающий вас со стороны?
- Владеете ли вы ситуацией?





ГЛАВА ТРЕТЬЯ

БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ ЛОШАДИ

Тренинг лошади — неподходящее занятие для начинающего всадника, однако знание, как это происходит, поможет новичку лучше понимать лошадь, в особенности если в результате недостаточного тренинга возникли поведенческие проблемы. На любой стадии работы, при любом возрасте лошади, если животное начинает упрямиться или развиваются дурные привычки, тренер должен вернуться к базовому тренингу, прежде чем продолжать нормальные тренировки.

Упражнения, о которых рассказано в этой главе, учат основам хорошего тренинга лошади, включающего установление контакта человека с жеребенком, обучение ходить в поводу и бегать на корде, приучение к седловке и подготовку лошади к первому появлению всадника на ее спине. Здесь также рассказано об обучении основам выездки и преодоления препятствий.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Большая часть начального обучения лошади проходит на корде, поэтому для тренинга вам понадобятся капцун (или недоуздок с кольцом на переносном ремне для пристегивания корды), корда и бич. Трок (его еще называют роллер) и седелка необходимы, чтобы приучить лошадь к седлу и подпруге. К троку привязывают оба конца уздечных поводьев, оставляя их настолько длинными, чтобы лошадь не испытывала никакого стеснения. Правильно подобранный трензель определяет легкость обучения.

ОДЕЖДА КОРДОВОГО

Когда вы работаете с молодой неопытной лошадью, вы должны иметь возможность двигаться легко и свободно, потому что поведение молодой лошади менее предсказуемо, чем тренированной. Краги и эластичные брюки, или бриджи, подходят для этих целей идеально. Безрукавка хорошо согревает тело, она не стесняет движений и позволяет свободно и быстро реагировать, когда это необходимо. Даже когда вы работаете на корде, необходимо защищать голову шлемом. Плотные перчатки помогут избежать ожогов от трения ремня корды или повода, если лошадь неожиданно шарахнется в сторону.

КАПЦУН И УЗДЕЧКА

Самое важное в начальном тренинге лошади, чтобы она оставалась спокойной. Для этого нужно, чтобы ей было удобно, снаряжение должно быть хорошо подогнано под нее, чтобы не прищемлять и не натирать кожу. Особенно удобно для начального тренинга использовать капцун (специальное оголовье наподобне недоуздка, где переносный ремень подбит мягкой прокладкой, а к нащечным ремням пристегивается



Натяжение поводьев должно быть почти неощутимым для лошади.

КАПЦУН

Как можно раньше нужно начать приучать молодую лошадь к хождению в капцуне. Со временем вам будет гораздо легче приучить ее к уздечке. Пряжка у капцуна должна быть сбоку, чтобы не раздражать лошадь прикосновениями к ушам. Вначале не стоит одевать и налобный ремень.



МОЛОДАЯ ЛОШАДЬ И ТРЕНЕР

Это трехлетний жеребчик чистокровной верховой породы в его первые 2 недели обучения. На нем вы видите все снаряжение, необходимое для начального тренинга молодой лошади. Тренер одет в бриджи, краги, шлем, а на руках тонкие кожаные перчатки.

трензель), который также должен быть хорошо подогнан. У капцуна есть специальное кольцо на верхней части переносного ремня, к которому пристегивают корду. Подбородный ремень должен быть на нем обязательно, чтобы нащечные ремни не скользили и не попадали в глаза лошади. Позже вы добавите налобный ремень, который сделает его больше похожим на уздечку.

Важно подобрать лошади капцун, который был бы достаточно прочным и в то же время удобным для лошади. Основной дискомфорт лошадь испытывает во рту, при движении трензеля. Причина его появления — сдавливание чувствительной ткани десен лошади и непроизвольные удары по верхней челюсти, более широкой, чем нижняя (см. стр. 64). Именно из-за этого лошадь привыкает вскидывать голову вверх или кривить ртом или шеей. Эту проблему помогают решить новейшие разработки конструкций уздечек, которые объединяют функции уздечки и капцуна. Специальная конструкция множественного оголовья позволяет избегать контакта трензеля с особенно чувствительными зонами рта лошади (см. стр. 390).



Сперва натяжение подпруги трока должно быть очень слабым. Эластичная вставка поможет избежать испуга молодой лошади, когда ее внезапно стягивают неэластичной подпругой.



КОРДА И БИЧ

Корда пристегивается к кольцу на капцуне, с ее помощью вы можете контролировать скорость и направление движения лошади. Длина корды приблизительно 9 м. Корда, сделанная в виде канатика, предпочтительнее традиционной корды-тесьмы, так как она меньше раскачивается от ветра. Длина корды (то, насколько вы ее отпустите) задает радиус круга, по которому двигается лошадь, а бич побуждает лошадь идти вперед. Бич должен быть легким и пользоваться им нужно аккуратно. Одно-два мягких прикосновения к бедрам лошади будет вполне достаточно для того, чтобы лошадь ускоряла движение при одном поднятии бича от земли.

ТРОК И СЕДЕЛКА

Назначение трока (или роллера), который используется обычно вместе с седелкой, — познакомить лошадь с ощущениями седла и затянутой подпруги. Большинство проблем в поведении лошади связаны именно с тем моментом в тренинге, когда на нее впервые надели седло.

К троку может быть пристегнуто подперстие, особенно в первые дни, когда подпруги не затянуты и трок может сползать ниже по спине лошади. Затягивать подпруги надо постепенно, с каждым днем чуть прибавляя натяжение, иначе неожиданное давление на грудную клетку доставит ей сильную боль. Даже если подпруги затянуты очень слабо, лошадь может почувствовать их давление, когда глубоко вздохнет. В данном случае лучше быть слишком осторожным и использовать подпругу с эластичной вставкой, с подшитым с внутренней стороны мягким материалом.

ПОВОДЬЯ

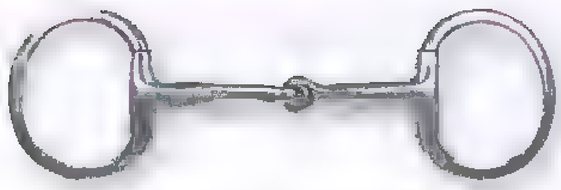
Еще одна важная особенность трока — наличие колец для пристегивания поводьев. В данном случае регулируемая длина повода позволяет исподволь приучать лошадь к контакту со всадником, не дает сгибать слишком сильно шею в стороны. Нельзя допускать, чтобы их длина препятствовала естественному положению головы лошади.

Поводья обычно изготовлены из кожи, но лучше, если они имеют эластичные вставки, чтобы лошадь в начале тренинга имела большую свободу движений. Натяжение повода должно быть ощутимым, но при этом его давление не должно раздражать лошадь. Стандартная длина поводьев около 90—120 см от трока до трензеля и должна осторожно регулироваться с усложнением тренинга (см. стр. 72—73).

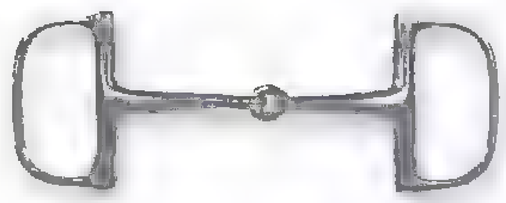
ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО ТРЕНЗЕЛЯ

Правильно подобранный трензель дает возможность лошади не испытывать дискомфорта, который иначе она могла бы запомнить на всю жизнь. Прежде чем приучать лошадь к трензелю, обязательно проверьте ее зубы. Острые края зубов увеличивают неприятные ощущения во рту у лошади, когда она начинает отжевывать трензель и ранить о края зубов язык. Волчьи зубы (дополнительные зубы перед коренными), которые изредка встречаются у лошадей, должны быть удалены, так как удар по ним трензеля вызывает непереносимую боль.

Поначалу у спокойной и ненапряженной молодой лошади может обильно выделяться слюна, пока она не привыкнет немного к трензелю, это нормально. Если же у опытной лошади



ТРЕНЗЕЛЬ ИМПЕРИАЛ



ТРЕНЗЕЛЬ С D-ОБРАЗНЫМИ КОЛЬЦАМИ

ВЫБОР ТРЕНЗЕЛЯ Для большинства лошадей на любой стадии развития лучше всего подходит трензель с фиксированными кольцами (империал), которые не защемляют губы. Трензель должен быть на 1,25 см шире, чем рот лошади. Немного отличается трензель с D-образными кольцами, он воздействует на рот лошади еще более мягко

губы постоянно в пене, значит, она испытывает дискомфорт — это может быть слишком короткий нащечный ремень, неподходящий трензель или неудобное движение. У большинства молодых лошадей проблемы со ртом возникают не от нового трензеля, а от пути приучения к нему, у более опытной лошади — скорее наоборот, необходимо поменять трензель.

ДЕЙСТВИЕ ТРЕНЗЕЛЯ

Трензель действует на язык, беззубые края челюсти и углы рта. Он не должен оказывать давления на верхнее небо. При подборе железа важно учитывать величину зазора между верхней и нижней челюстью и толщину языка. Любой трензель создает больший или меньший рычаг, усиливая давление на беззубые края челюсти или углы рта. Чем дальше вперед от вертикали лошадь отводит голову, тем сложнее вам воздействовать на рот лошади равномерно: действие все сильнее ска-

ЧЕРЕП И ЧЕЛЮСТИ ЛОШАДИ

По черепу видно, что верхняя челюсть значительно шире, чем нижняя. Когда челюсти сомкнуты, капцун или капсуль могут причинять дискомфорт лошади: чувствительная кожа на морде лошади оказывается сдавлена ремнем и внешними краями верхних жевательных зубов. Мундштучное или трензельное железо располагается на беззубых краях челюстей между резцами и молярами (жевательными зубами). Беззубые края имеют форму затупленного лезвия ножа и покрыты тканью, которая при сдавливании легко травмируется.



ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТИ СОМКНУТЫ



ВЕРХНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ

зывается на углах рта лошади и все меньше давление на беззубый край и язык.

Ограничение подвижности соединения колец трензеля увеличивает рычаг, соответственно, увеличивается и давление. Кроме того, через нащечные ремни оголовья этот рычаг начинает воздействовать и на затылок лошади. Размер кольца тоже важен. Чем больше кольца, тем сильнее действие трензеля. Минимальный рычаг создают D-образные кольца, так как трензель имеет большую площадь давления на угол рта лошади, распределяя силу натяжения повода.

Соединение частей трензеля предпочтительнее под небольшим углом, чтобы не сдавливать язык. Лошадь, избегая неприятного давления, перекидывает язык через трензель. Эту неприятную привычку в дальнейшем очень сложно исправить. Если лошадь начинает перекидывать язык, усовершенствуйте трензель (можно повесить на него резиновый язычок или специальную лопатку). Подойдет и специальный ремешок, поддерживающий трензель выше во рту.

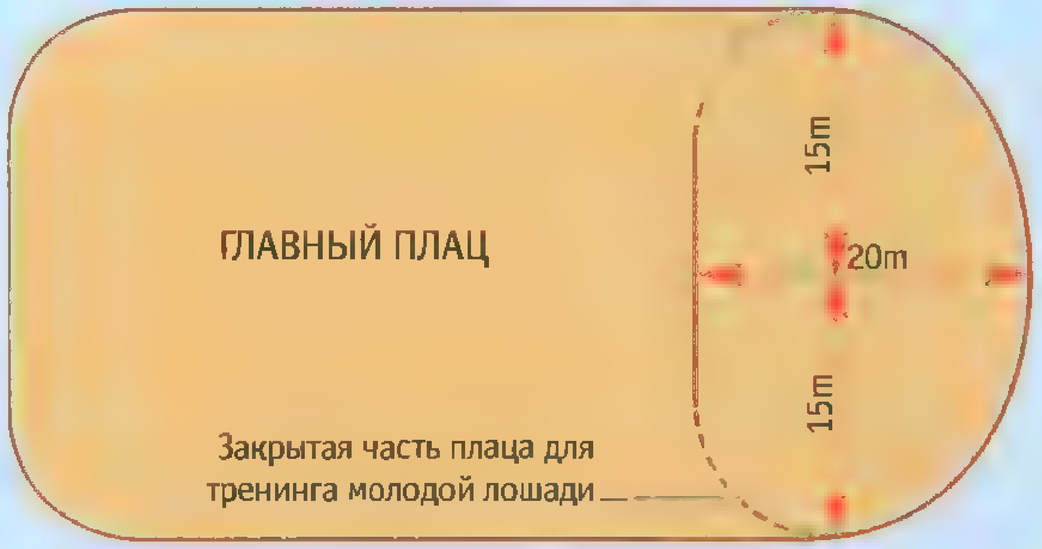
НОГАВКИ

Засечные ногавки одевают на все четыре ноги лошади, чтобы предохранить суставы и сухожилия от засечек: они происходят, когда копыто одной ноги попадает по путовому суставу или даже выше противоположной ноги. Чаще всего такие травмы появляются у подкованных лошадей, но иногда и у неподкованных. Среди всего разнообразия ногавок засечные ногавки (их еще называют берцовки) лучше всего подходят на всех этапах тренинга.



ИДЕЛЬНЫЙ ПЛАЦ

В идеале плац для обучения молодой лошади должен быть приблизительно 20 ×30 м. Хорошо, чтобы этот плац был частью большого плаца (см. ниже). в который вы сможете перейти по мере усложнения тренинга. Плац должен иметь округлые углы, чтобы вам легко было управлять лошадью на корде. Лучше, чтобы ограда между частями общего плаца была несплошная. Тогда лошадь будет видеть и привыкать к большей части плаца.



Засечные ногавки начинаются чуть ниже запястного сустава (или скакательного), закрывают пясть (или плюсну) и охватывают весь путовый сустав с внутренней стороны ноги, оставляя открытым путовый сустав с внешней стороны. Для большей защиты ног выпускают ногавки с внутренней подкладкой. Важнее одевать длинные ногавки на задние ноги, чем на передние.

ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ТРЕНИНГА

Одно из самых важных условий — это маленький плац, дающий вам возможность легко научить лошадь двигаться на корде или тренировать ее без какого бы то ни было снаряжения, на свободе.

Желательно также иметь небольшое поле, огороженное хорошим забором, где можно было бы в тишине выезжать на верховую прогулку. Нельзя считать базовый тренинг молодой лошади завершенным, если она не научилась спокойно вести себя на прогулке или в компании других лошадей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Небольшой дворик дает лошади возможность двигаться непринужденно и помогает ей расслабиться. В идеале он должен быть круглым. Такой дворик также может быть использован для приучения лошади к тренировочному снаряжению.

ПРОВОДКА МОЛОДОЙ ЛОШАДИ

Опытный тренер может начать заниматься с жеребенком со дня его рождения, приучая его к контакту с человеком. Жеребят и годовичков необходимо научить ходить в поводу и спокойно стоять во время чистки или ухода за копытами, что в дальнейшем будет делать коваль. Обучение этому обычно занимает около недели. Когда лошади исполняется 2 года, нужно начинать учить ее двигаться на корде (5—10 уроков).

ИМПРИНТИНГ

Несомненно, лошади, как и люди, учатся легче (и быстрее) в молодом возрасте. Сразу после рождения у жеребенка наступает особенно чувствительный период, от которого существенно зависит его поведение на всю дальнейшую жизнь. Если заниматься по специальной методике с новорожденным жеребенком в течение первых 3 часов его жизни и затем регулярно следующие 3 дня, формируется сильнейшая привязанность — гораздо более сильная, чем это естественно для нормальных взаимоотношений между двумя разными видами животных. Такая привязанность связана с импринтингоподобным процессом. В течение чувствительного периода жеребенка подвергают мягкому массажу, прикасаются к голове, шее, телу и ногам и приучают постепенно к предметам ухода — щеткам и т. п.

ПОДГОНКА НЕДОУЗДКА

С самого начала вам понадобится специальный недоуздок для жеребят, который начинают одевать вскоре после рождения и используют для приучения ходить в поводу. Умение жеребенка ходить за человеком особенно важно при посещении ветеринара или коваля. Нельзя оставлять молодую лошадь в недоуздке, за исключением тех животных, которых сложно поймать. Если молодая лошадь зацепится недоуздком за что-то, ее первой реакцией будет отскочить в сторону. Это может привести к серьезному повреждению шеи. Если лошадь сложно поймать, надо как можно раньше начать обучать ее двигаться на корде, подходить и отходить от человека (см. стр. 84).

Недоуздок для жеребенка должен быть мягким и плотно прилегать к голове. Никогда не пытайтесь надеть на жеребенка уздечку, вы сделаете ужасную ошибку. Железо причинит ужасную боль чувствительному рту молодой лошади!

В ПОВОДУ

Взаимоотношения лошади и всадника — это исходная точка тренинга. Поэтому обучить лошадь ходить в поводу и останавливаться по первому требованию гораздо важнее, чем учить ее стоять при чистке.

Начав устанавливать контакт с лошадью, просите ее сделать в поводу всего шаг или 2 в деннике, например, поворачивая налево и останавливаясь. Если лошадь сопротивляется, мягко согните ее шею и направьте к себе и побуждайте ее сделать хоть небольшой шажок за вами.

Похвалите первое же движение.



ДВИЖЕНИЕ В ПОВОДУ

Когда вы ведете в поводу молодую лошадь, всегда одевайте перчатки. Держитесь на уровне плеча лошади и ведите ее вдоль забора, чтобы предупредить неожиданный скачок в сторону. Твердый длинный хлыст позволит вам иногда прикасаться к бедрам лошади, побуждая ее к движению вперед. Незамедлительно похвалите ее, как только она двинется с места.

Работайте спокойно до тех пор, пока она не научится поворачивать и останавливаться в одну сторону. Это может занять от 5 до 10 минут. В тот же день попозже повторите это и попробуйте повернуть лошадь в другую сторону. Стойте внутри поворота. Повторите все это снова на второй день. Постепенно усложняйте задания, выводя ее из денника в маленький закрытый дворик, а затем на плац, если лошадь будет хорошо слушаться. Через 2 или 3 дня ваш жеребенок будет хорошо ходить в поводу.

ЧИСТКА

Когда контакт с человеком уже налажен, большинство лошадей обожают чистку. Увеличивайте время и разнообразьте чистку постепенно, стараясь предсказывать все реакции лошади, особенно, когда прикасаетесь к чувствительным зонам живота или головы. Всегда держите свободную руку на теле лошади, чтобы почувствовать ее движение как можно быстрее. Если вы почувствуете неожиданное напряжение лошади, прекратите чистку, успокойте животное и лишь затем продолжайте.



ЧИСТКА МОЛОДОЙ ЛОШАДИ Вначале не привязывайте лошадь или пусть ее подержит за повод ваш помощник. Поощряйте ее, когда она спокойно стоит или двигается в ответ на вашу команду. Для начала пользуйтесь мягкой губкой для тела и держите свободную руку на теле лошади.

ПОДНЯТИЕ НОГИ

Коваль должен регулярно расчищать копыта лошади, даже в жеребячьем возрасте. Поэтому очень важно подготовить ее к тому, что человек будет прикасаться к ногам лошади и поднимать копыта. Не пытайтесь самостоятельно учить лошадь этому, если вы не умеете, пусть лучше другой человек обучит ее этому. После обучения вы должны осматривать ее ноги каждый день.

ПЕРЕДНИЕ НОГИ Во время обучения опытный помощник должен держать лошадь. Встаньте сбоку от лошади лицом к хвосту и затем медленно проводите рукой по ее телу, спускаясь к запястью лошади. Стараясь ее не напугать, мягко продолжайте прикасаться к ней.

Продолжая гладить лошадь, обхватите рукой позади ее запястья (а). Затем возьмите ее за бабку (или путо) внешней рукой (б). Мягко потяните запястье вперед, а бабку вверх (г). Держите свое плечо рядом с лошадью, чтобы сохранить равновесие, если лошадь начнет двигаться.





ЗАДНИЕ НОГИ Стоя у плеча лошади, держите руки на ее теле так, чтобы она знала, где вы находитесь. Постепенно двигайтесь руками к бедрам лошади (д). Встаньте у бедер лошади, так, чтобы она могла толкнуть вас, но не могла лягнуть.

Внутренней рукой, оглаживая лошадь, спуститесь вниз и обхватите ее заднюю ногу. Ваши пальцы при этом должны охватить сухожилия на плюсне лошади. Потяните ногу вперед, и копыто приподнимется над замлей (е). Возьмите бабку правой рукой и приподнимите копыто (ж).





НАЧИНАЕМ РАБОТАТЬ НА КОРДЕ

Работа на корде поможет вам установить с лошадью доверительные отношения, понять ее характер, мысли, но надо помнить, что 2-летняя лошадь физически еще не готова для серьезной работы. Если у вас нет опыта работы с лошадью на корде, то учитесь пользоваться кордой и бичом с опытной спокойной старой лошадью.

К работе на корде приходят после того, как лошадь хорошо научилась двигаться в поводу, однако если она пугливая или агрессивная, то чаще оказывается проще учить лошадь ходить в поводу после обучения работать на корде, так как корда помогает установить правильные взаимоотношения. Обычно лошадям хватает всего двух-трех уроков, чтобы освоиться с работой на корде. Все, что требуется от 2-летней лошади, — это понимать ваши команды остановиться или начать движение, охотно двигаться в любом направлении шагом, рысью и коротким галопом. Диаметр круга предпочтителен около 15—20 м. Когда лошадь должна перейти в шаг, но вам сложно контролировать ее скорость, можно уменьшить диаметр круга (подтянув корду), пока она не пойдет шагом.

На первом занятии из снаряжения используются лишь капцун, корда и бич. Обязательно защитите ноги лошади от засечек ногавками (см. стр. 65). В течение первых 2—3 дней при работе на корде вы постепенно включите трок (или ролер). Удила на этом этапе могут принести только вред. Чтобы не утомлять внимание лошади и не вызывать ее раздражения, ограничьтесь 10 минутами для работы на корде.

РАБОТА КОРДОВОГО Работая на корде, вы создаете треугольник. Одна сторона треугольника начинается от вашего внутреннего плеча к внешнему плечу и вдоль бича достигает крупа лошади. Вторая сторона треугольника — от крупа к носу лошади, а третья — от носа, вдоль корды и через вашу внутреннюю руку до локтя.

КАК ДЕРЖАТЬ КОРДУ

Когда лошадь идет ездой налево, вы держите корду в левой руке, а бич в правой. Если лошадь будет слишком сильно тянуть корду, вы можете схватить правой рукой корду впереди левой. Вам будет легче удержать ее, и при этом бич естественно перенесется от задних ног лошади к плечу, ей будет казаться, что тренер вот-вот преградит ей путь.



ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ

Сейчас лошадь двигается ездой направо и вы держите бич в левой руке. Для перемены направления подтяните корду, чтобы лошадь остановилась (вы можете направить ее на забор для этого). Перенесите бич в правую руку за спиной (а) так, чтобы кончик бича касался земли. Подойдите к боку лошади (б) так, чтобы корда провисла (в). Когда вы окажетесь рядом с лошадью (г), бич уже будет в правой руке. Проведите лошадь в поводу в центр круга (д) и, отпуская корду, направьте ее ездой налево.



КАК РАБОТАТЬ С КОРДОЙ

Многие люди работают с лошадью на корде, все время находясь в такой позиции, что их плечи параллельны телу лошади, но это неэффективно и небезопасно, так как вы легко можете споткнуться о свои ноги. В этой позиции также сложно шагать вместе с лошадью или направлять ее на препятствие при напрыгивании. Гораздо лучше двигаться так, чтобы ваше внешнее плечо и рука с бичом были направлены позади лошади, а рука с кордой были направлены более или менее к тому месту, где всадник будет держать повод при верховой езде.

Если вам не удается послать лошадь вперед, направьтесь к крупу лошади, так чтобы уменьшить угол между лошадью и кордой. Эта позиция принудит лошадь пойти быстрее, сохраняя прежний диаметр круга или чуть увеличив его. Если вам не удается замедлить ее движения, наоборот, направьте свои движения в сторону головы, увеличивая угол между лошадью и кордой и оказываясь словно бы впереди лошади, хотя вы остаетесь при этом в центре круга, по которому бегает лошадь.

ГОЛОСОВЫЕ КОМАНДЫ

Голос — главный помощник при работе на корде, действующий на лошадь так же, как бич или позиция кордового. При понижении голоса ваша интонация становится мягкой, повышая голос, вы даете более звонкий сигнал, короткие звуки тоже могут быть сигналом для лошади. И хотя голоса у разных тренеров могут немного различаться, лошадь тем не менее распознает и реагирует на них.

Побуждающая интонация:
- Остановка—шаг: «Ша-гом!»
- Шаг—рысь: «Рысь-ю!»
- Рысь — галоп: «Га-лоп!»

Успокаивающая интонация:
- Галоп—рысь: «Ры-ы-сью...»
- Рысь—шаг: «Ша-а-го-ом...»
- Шаг—остановка: «Оп-па...»

РАБОТА БИЧОМ

Когда вы работаете с лошадью на корде, бич двигается по кругу. Держите кончик бича на земле у задних ног лошади, пусть она не боится его, а только реагирует на его указания. Каждое настойчивое движение бичом сопровождайте голосовой командой. Если лошадь не реагирует, вы можете слегка дотронуться бичом до ног лошади, но вскоре это будет уже необязательно — лошадь научится отвечать на поднятие бича над землей, а затем и на команду, данную до движения бича.

РАЗВИТИЕ СПИНЫ

Работа на корде — это начало для развития спины, ее поднятия и использования (см. стр. 40—41) при подготовке к работе под верхом. Нет ничего сложного в том, чтобы объездить лошадь, гораздо сложнее развить ее спину, подготовив к тяжести всадника.

Если спина развита и чуть изогнута наподобие моста, ей легко нести вес. Вся цепочка мышц от крупа до головы работает согласованно. Когда лошадь подводит задние ноги под корпус, отталкиваясь, они придают ей импульс — сильное и энергичное движение. Этот процесс люди описывают словами «связанное движение» или говорят, что она «толкнулась».

Важной частью этого процесса должно быть желание лошади двигаться вперед. Прежде чем на лошадь сядет всадник, она должна охотно двигаться вперед на корде. Невнимательный всадник и неразвитая спина быстро убьют в лошади всякую любовь к движению и работе.

ПРИУЧЕНИЕ К СЕДЛОВКЕ

Когда вы установили хорошие, доверительные отношения с лошадью, вы можете приступить к приучению ее к седлу. Начинайте с простого и постепенно увеличивайте снаряжение лошади. Новое снаряжение одевают медленно и спокойно, и только когда лошадь не возбуждена. Каждую новую часть снаряжения лошадь должна опробовать при движении. На каждом последующем уроке начинайте с того, к чему она уже успела привыкнуть.

ГРАФИК

Большинство лошадей могут привыкнуть к снаряжению и даже всаднику в течение недели. Все же пройдет еще почти 3 месяца, прежде чем лошадь будет готова работать под всадником. Каждую часть снаряжения надо одевать во дворике или на маленьком огороженном плацу. В деннике это делать опасно, так как могут пострадать и человек и лошадь, если что-нибудь пойдет не так. Два урока в день по 20 минут лучше одного длинного урока.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Последовательность приучения лошади показана внизу на примере 3-летнего жеребчика, который впервые знакомится со снаряжением. Если человек держит лошадь на корде на таких уроках, он должен обязательно одевать перчатки. Сперва одевайте недоуздок или капцун без удил (1). Лошадь должна была привыкнуть к этому, так что уздечка не станет для нее сюрпризом. Однако к трензелю (2) привыкнуть сложнее, но



СЕДЕЛКА Позвольте лошади рассматривать и обнюхивать каждую новую часть снаряжения. На картинке лошадь знакомится с седелкой.

ВЗГЛЯНИТЕ



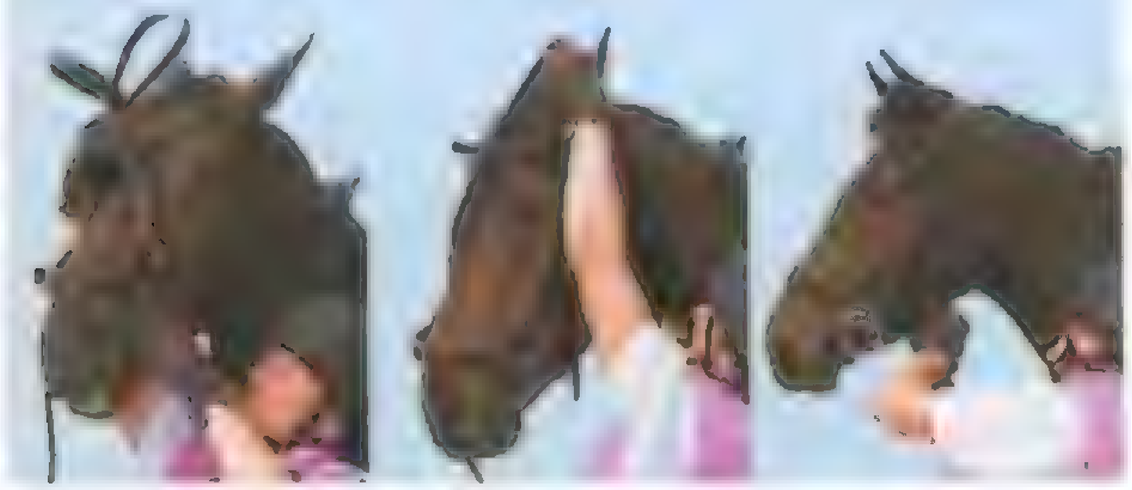






ОДЕВАНИЕ УЗДЕЧКИ

Вложив трензель в рот лошади, дайте ей немного освоиться. Сперва пристегните удила к уже одетой уздечке или капцуну. Затем приучайте ее одевать уздечку вместе с пристегнутыми удилами. Сперва вложите трензель в рот, затем спокойно поднимите руку к ушам, зажав в ладони нащечные ремни. Разберите уздечку и осторожно перекиньте затылочный (суголовный) ремень через уши и застегните подбородный ремень.



если уздечка хорошо подогнана, без лишних соединений и вы используете дутый трензель, то проблемы возникают нечасто. Не пристегивайте трензель до тех пор, пока лошадь не начнет принимать его спокойно, не жуя.

Пристегните трензель с одной стороны уздечки. затем слегка надавите большим пальцем на губу на беззубом крае и спокойно просуньте трензель в рот, как только лошадь его приоткроет. Потом пристегните трензель к уздечке с другой стороны. Если возникают какие-либо проблемы с приучением к уздечке, всегда просите ветеринара проверить зубы лошади.

Через несколько дней можно приступить к приучению к троку и подперстию (3). К троку всегда пристегивайте подперстие (или нагрудник) (трок одевают первым), чтобы трок не сполз и не испугал лошадь. Подперстие позволит вам очень медленно приучать лошадь к сжатию подпруги. Подпруга трока должна иметь эластичную вставку. Но даже с ней погоняйте лошадь несколько минут на корде прежде, чем подтянуть подпругу хотя бы на одну дырочку. Когда лошадь работает на корде спокойно, не обращает внимания на трок, можно начать приучение к седлу. Эта ступень в обучении займет 3 или 4 дня.

ПРИУЧЕНИЕ К СЕДЛУ

Когда вы приучите лошадь к затягиванию подпруги трока, можно начинать одевать под него седелку или толстый потник (4). Если одеть седелку под незатянутый трок, то она может упасть и напугать лошадь. Уже на этой стадии можно начать пристегивать поводья при работе на корде (см. стр. 72). Трок с подперстием заменяют седлом с подперстием после приучения (5).

Затем, приучив лошадь к затягиванию подпруг, ее приучают к стременам и поводьям (6). Когда вы гоняете лошадь на корде, лучше всего переплести поводья и пропустить их через подбородный ремень на уздечке. Стремена вначале могут сильно напугать лошадь (см. рис. внизу), поэтому отпускать их надо постепенно. Начните с того, что завяжите путлище, как это показано на рисунке. Потом постепенно опускайте их ниже. Когда вы отпустите их на нормальную длину путлища, мягкой веревкой соедините их под животом лошади, чтобы они болтались достаточно свободно, но не могли сильно ударять лошадь.

5



6



ПОДГОТОВКА К ЗАЕЗДКЕ

Когда лошадь привыкла к седлу и уздечке, вы должны заставить лошадь поднимать и разрабатывать спину. Для некоторых лошадей движение в сборе естественно, но большинству необходимо долгое время тренироваться на корде, чтобы достичь этого. Если лошадь достаточно энергична и подводит под корпус задние ноги, в то же время оставаясь спокойной и охотно двигаясь вперед, то о ней говорят, что она двигается в сборе.

ПРИУЧЕНИЕ К ПОВОДЬЯМ

Поводья от колец трензеля пристегивают к подпруге и приучают лошадь к тяжести удил и изгибу шеи. Делать это нужно очень осторожно. Если у вас есть сомнения, всегда пристегивайте их на дырочку длиннее, чем вам кажется необходимым. В начале занятия на корде лошадь может несколько раз взбрыкнуть от возбуждения, поэтому пока не надо пристегивать поводья. Это лучше, чем рисковать повредить рот лошади. Когда животное успокоится, вы можете пристегнуть поводья к кольцам трензеля. Если вы работаете лошадь на капцуне, вы можете пристегнуть трензель непосредственно к нему, тогда часть веса и давления повода возьмет на себя переносный ремень, а следовательно храп лошади, а не рот. Дайте ло-



БЕЗ СБОРА На этой фотографии лошадь спокойно движется вперед, еще не подводя под корпус задних ног. Она еще не готова нести вес всадника в движении, только при остановке или короткое время на шагу

СБОР Эта 3-летняя лошадь первый раз правильно подвела задние ноги под корпус через 2 недели тренинга на корде.

шади время успокоиться и попробовать двигаться в новом положении шагом, рысью и галопом в обе стороны. Если лошадь не хочет двигаться галопом, заставьте ее выполнить требование с помощью ваших средств управления и сразу похвалите за первый хороший темп нужного аллюра. До тех пор пока лошадь не привыкнет к корду, поводья должны быть пристегнуты как можно выше к седлу, так, чтобы они не провисали и не хлопали лошадь.

Когда работа лошади улучшается, вы можете опускать поводья ниже, пока они, пристегиваясь к подпруге, не станут параллельны земле. На шагу повод должен быть длиннее, так как при естественном движении лошадь довольно сильно качает головой. На рыси, когда голова и шея лошади достаточно неподвижны, вы можете укоротить длину поводьев. Когда вы укоротили поводья для рыси, не позволяйте лошади долго двигаться шагом. Если вы хотите уделить шагу большее внимание, нужно снова сделать поводья длиннее или вовсе отстегнуть их. При движении по кругу шея лошади немного изгибается, следовательно внешний повод должен быть на одну-две дырочки длиннее внутреннего.

Так же как большинство людей являются правшами или левшами, лошади лучше двигаются на какую-то одну сторону. Необходимо развить лошадь равномерно на обе стороны. Этому способствует корда, пристегнутая к кольцу капцуна на храпе, так как она не увеличивает давление на рот на какой-то одной стороне. Хорошая работа на корде развивает лошадь, и она поворачивается и выполняет упражнения с легкостью в любую сторону.

РАБОТА СПИНЫ

Через несколько дней лошадь начинает отвечать на ваш посыл или замедлять движение по вашему требованию, ожидая похвалы — теперь ей стало привычным мягко и протяжно сказанное слово: «Хо-оро-шо-о». На этом этапе, когда она приняла и ваши команды и снаряжение, двигается вперед спокойно, она подготовлена к новому и очень важному упражнению для разработки спины. Работа должна усложняться, но контакт со ртом поводьев должен быть легким. Укорачивать их нужно постепенно на рыси. Сильнее, чем показано на фотографии слева, укорачивать поводья не следует (см. слева).

Пустите лошадь двигаться в ту сторону, в которую ей пока легче, и тем аллюром, на котором она лучше выполняет ваши требования (обычно это бывает рысь). Затем замедлите скорость почти до шага. Когда длина шага станет постоянной, побуждайте ее двигаться быстрее с помощью голоса и покачивания бича, если это будет необходимо. После того как лошадь ускорится, снова останавливайте ее и повторяйте это упражнение. Вскоре она начнет вовлекать в движение задние ноги, словно бы будет переходить в рысь, отталкиваться как после шага, оставаясь на рыси. В это время спина ее будет округляться, дыхание станет равномерным, и она будет выглядеть собранной, при этом в углах рта должно быть совсем немного слюны, показывающей, что повод не вынуждает ее принять такую позу. Лошадь будет искать упора в поводу, при этом растягивая мышцы вдоль шеи, спины и крупа, и округлять линию верха. (Вы можете проверить, работает ли лошадь спиной, освободив оба повода: форма лошади не должна существенно меняться, только шея станет чуть длиннее, а голова опустится немного ниже.) Теперь поменяйте направление и повторите упражнение.

Когда лошади станет удобным такое движение, повторите то же упражнение на галопе. После успешной работы в течение 2 или 3 недель лошадь будет готова к тому, чтобы нести легкий вес всадника, двигаясь в подобной манере, однако большинство лошадей физически еще не дозревают до серьезной работы, как вы помните, это произойдет лишь через год или даже больше.

РАБОТА НА ВОЖЖАХ

Работа на вожжах — это техника побуждать лошадь двигаться с помощью двух длинных ремней, по одиому с каждой стороны. Это традиционная подготовка лошадей для драйвинга, соревнования экипажей. Время от времени эта техника может быть использована, чтобы приучить лошадь к сигналам повода. Практиковать это может только очень опытный тренер и только с величайшей осторожностью. При некачественной работе на вожжах лошади страдают проблемами со ртом или напряженно держат шею. Начинают работу с ведения лошади на одной длинной, например левой, вожже. Когда лошадь успокоится, то вожжу пропускают через кольцо трока, которое не дает ей опускаться слишком низко. Затем левую вожжу отстегивают и проделывают то же самое с другой стороны, прежде чем пристегнуть сразу обе. Длинна вожжи примерно 10 м, и она должна быть легче кордового ремня и без петель на конце. Если выпустить из рук вожжи, то лошади будет казаться, что они «преследуют» ее, и она еще сильнее будет пугаться.



НАПРЫГИВАНИЕ БЕЗ ВСАДНИКА

Преодоление препятствий на корде или на свободе очень важно для обучения лошади прыгать и оценки ее природного стиля. Для начала поставьте легкие препятствия, а затем понемногу увеличивайте их по мере того, как лошадь начинает уверенно их преодолевать. Особенно важно сдерживать скорость при приближении и удалении от препятствия. Золотое правило: не требовать слишком многого от лошади и напрыгивать ее в обе стороны.

ПРЫЖКИ НА КОРДЕ

Предпосылкой для прыжков на корде должен быть хороший бег на корде и достаточная физическая подготовка. Используйте только очень легкие жерди, а саму тренировку проводите на плотном ровном грунте. Ничто не уничтожает уверенности молодой лошади так, как скользкий или рассыпчатый грунт. Опытный проворный кордовый двигается в центре круга, то сокращая, то отпуская корду.

ПОДГОТОВКА ПРЕПЯТСТВИЯ

Начинайте только с двух жердей на земле, положенных на расстоянии 2.75—3 м. Затем усложните одну из жердей, надставив над ней небольшое препятствие с перекрещивающимися жердями — крестовину. Для начала, перед заходом на первое препятствие, прогоните лошадь на корде по кругу рысью 10—12 м, затем аккуратно отпустите корду подлиннее, чтобы лошадь с разбегу преодолела препятствие. Когда лошадь будет перепрыгивать крестовину на спокойном равномерном галопе, положите еще одну жердь на землю на расстоянии примерно 10 м. Постепенно вы преобразуете ее в еще одно маленькое препятствие, где жерди будут параллельны земле (чухонец), в конечном счете, добавив



НАПРЫГИВАНИЕ НА КОРДЕ Этот 3-летний жеребчик прыгает ездой направо. Многим людям удобней напрыгивать лошадь ездой налево, но крайне важно, чтобы лошадь напрыгивалась в обоих направлениях. Для тренировок используются только легкие жерди и только разборные препятствия, чтобы по возможности облегчить привыкание лошади. Перед прыжком всегда проверяйте дистанцию между препятствиями (а). Ваша цель при напрыгивании — оценить технику прыжка лошади, а не научить ее прыгать как можно выше.

(а) Перед прыжком через второе препятствие убедитесь, что между препятствиями правильная дистанция.



к чухонцу еще одну стойку, вы сделаете из него оксер (см. стр. 190—191). Особое внимание всегда должно уделяться скорости и величине шага лошади на галопе, так как дистанция между препятствиями всегда должна соответствовать ее движениям (см. стр. 210—211). Добавить невысокий оксер можно уже на первом занятии, настоящий оксер высотой 90—120 см можно будет поставить лишь на третьем или четвертом занятии. За одну тренировку не имеет смысла прыгать больше десяти препятствий.

ОЦЕНКА СТИЛЯ ПРЫЖКА

Когда лошадь прыгает, она должна быть спокойной и охотно двигаться вперед. Она должна отталкиваться на половине пути между лежащей на земле жердью и крестовиной. Если она отталкивается слишком рано перед крестовиной, прибавьте скорость рыси. Если она отталкивается слишком далеко, слегка уменьшите дистанцию между жердью на земле и препятствием. Лошадь должна двигаться после препятствия ровным галопом. Если она хочет идти рысью, то она не готова прыгнуть или вы предлагаете слишком большое препятствие. Если она слишком быстро скачет после преодоления препятствия, значит, она не готова была его прыгнуть, и требуется больше работы на ровном грунте.

Задние ноги лошади должны отрываться от земли одновременно. Если это не так, перемените направление и посмотрите, выйдет ли та же нога вперед. Если лошадь снова прыгает неровно, прекратите прыжки и работайте на ровном грунте до тех пор, пока движения не станут более уравновешенными при езде в обе стороны. Если вперед выходит другая задняя нога, то, вероятно, лошадь будет прыгать ровно, как только препятствие усложнится. Всегда обращайте внимание на вытягивание шеи вперед при отрыве от земли задних ног лошади. Плечи должны уходить вперед, а предплечье быть параллельно земле при прохождении наивысшей точки препятствия.

ПРЫЖКИ НА СВОБОДЕ

При прыжке на свободе вы не удерживаете лошадь на корде. Поэтому важным оказывается подходящее место (см. стр. 65), где вы сможете работать с лошадью на свободе в одиночку. В других местах вам понадобится два помощника. Многие лошади прыгают правильнее на свободе, потому что тренер не отвлекает их своими движениями, как это происходит при прыжках на корде. Однако на свободе можно работать только со спокойными лошадьми. Если это необходимо, добавьте еще одну жердь на земле до крестовины на расстоянии 6 м и жердь на земле в 60 см от оксера, чтобы лошадь галопировала, а не рысила к середине препятствия. Когда вы увидите, как хорошо лошади прыгают на свободе, вы поймете, какое огромное значение имеет сохранение всадником постоянного равновесия в посадке при прыжке и предоставление ей возможности взять ответственность за прыжок на себя.





ЗАЕЗДКА

Когда всадник первый раз садится на лошадь, он будет чувствовать себя в безопасности, если лошадь подготовил опытный тренер. Заездку могут проводить и два человека, но в идеале лучше, чтобы присутствовали трое: всадник, кордовый и помощник. Как и приучение к новым частям снаряжения (см. стр.70—71), заездку нужно разбить на несколько этапов: подвисание, ощущение веса всадника, движение в поводу, а затем на корде под всадником.

ПОДГОТОВКА

Заездка длится от одного дня до одной недели или даже дольше, если лошадь испорчена предыдущей работой. На каждой стадии тренер должен быть готов вернуться назад, к более ранним упражнениям, если лошадь недостаточно подчиняется или доверяет человеку. Весь процесс заездки проходит в маленьком дворике или на небольшом плацу. Очень важно, чтобы одежда кордового не была широкой и, развеваясь, не отвлекала и не пугала лошадь.

Всадник не должен быть тяжелым, и начинать он должен с невысокого прыжка у ее левого бока (см. справа), держа руки при этом так, как будто собирается сесть на лошадь: правая рука на передней луке седла, левая держится за подперстие и сжимает конец поводьев. Руки остаются в этом положении на всех уровнях заездки (но меняются, когда вы повторяете все то же самое с другой стороны лошади). Лошадь нужно держать на всем протяжении урока, кордовый находится спереди и немного сбоку от лошади. Все три человека стоят с одной стороны лошади и оставляют примерно 3—5 м от внешней стороны лошади до забора, так, чтобы всадник не ударился головой, когда ляжет животом на седло, прежде чем в него сесть, или если лошадь неожиданно шарахнется.



ОБУЧЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ Кордовый ведет лошадь около 15 м по кругу. Как только лошадь расслабится, всадник начинает немного двигаться. Если лошадь хорошо подготовлена, в помощнике не будет необходимости.



ПОДПРЫГИВАНИЕ Начните подпрыгивать на несколько сантиметров над землей с левой стороны. Постепенно подпрыгивайте выше, каждый раз давая лошади время привыкнуть. Теперь повторите то же самое с правой стороны.

ПОДВИСАНИЕ

Помощник должен осторожно подсаживать всадника (подживая его за левую согнутую ногу) и отпускать, давая вернуться на землю. Так нужно повторить несколько раз, подсаживая всадника все выше до тех пор, пока он не ляжет животом на седло, чтобы весь вес всадника удерживала лошадь. Эти действия нужно затем повторить с другой стороны (повернув лошадь головой в другую сторону так, чтобы она стояла между забором и всадником). Подвисание учит лошадь сохранять равновесие при посадке всадника в седло. Когда лошадь будет реагировать на весь процесс спокойно, можно немного провести ее шагом, с всадником, лежащим животом на седле, сперва слева, затем все повторяется справа (см. левее). Это упражнение нужно повторять, пока лошадь не заскучает. Тогда она будет готова к настоящей посадке всадника.

ПОСАДКА НА ЛОШАДЬ

Всадник ставит левую ногу в стремя. Упираясь правой рукой, он подпрыгивает и подвисает, закинув правую ногу на лошадь, но не перекинув ее полностью, а затем возвращается на зем-



В ПОВОДУ Лошадь учится шагать и останавливаться в обоих направлениях. Всадник держится за подперстие и переднюю луку, затем только за подперстие и начинает давать лошади сигналы как можно раньше независимо от кордового.

лю. Это упражнение повторяется два или три раза. Если лошадь спокойна, всадник может опуститься в седло и вставить правую ногу в стремя. Если лошадь начинает переступать, то всадник некоторое время сидит, а затем спрыгивает.

Лошади легче приспособиться к весу всадника на спине в движении, поэтому кордовый должен провести лошадь шагдругой вперед (см. выше) и затем остановиться. После того как лошадь повторит это несколько раз, помощник больше не понадобится. Так же как во время работы на корде использовались команды голосом, так и сейчас всадник постепенно должен начать сам управлять лошадью.

НА КОРДЕ

То, как лошадь бегает на корде под всадником, является настоящим экзаменом вашей подготовительной работы. Сначала лошадь принимает всадника и подводит задние ноги под корпус на шагу и рыси. Всадник побуждает лошадь двигаться сигналами тела и ног еще на корде. Постепенно контроль над лошадью от кордового переходит к всаднику, и он начинает шагать и останавливаться независимо. На этой стадии только всадник может оценить, готова ли лошадь к езде на свободе (см. ниже). Он сохраняет нормальный контакт с лошадью, и лошадь постепенно учится понимать их указания.



ЕЗДА НА СВОБОДЕ Когда всадник чувствует, что лошадь готова, кордовый может отстегнуть корду. Однако вначале всаднику лучше ездить по кругу, оставаясь под контролем кордового

Кордовый продолжает держать бич, повторяя команды всадника, до тех пор, пока лошадь не начнет ассоциировать их

Всадник сохраняет контакт со ртом лошади, пока она бегает вокруг кордового

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

Когда вы отстегиваете корду, желательно первый урок верхом провести в компании со всадником на опытной лошади. Это поможет вашей молодой лошади сохранить доверие к вам, а иногда и брать на себя роль ведущего. Ваша лошадь вскоре начнет понимать указания ног и повода, так что вы перестанете давать ей сигналы голосом, только похвалу. В это время вы можете взять короткий стек, который лошадь уже привыкла не бояться, а потом постепенно возьмете выездковый хлыст. В первое время постоянно меняйте сторону, к которой применяете хлыст. Легонько потрите лошадь хлыстиком по плечу и позади вашей ноги. Затем слегка помашите им и легонько ударьте только позади вашей ноги или немного по плечу лошади. Всегда хвалите лошадь.

Когда она привыкнет к новой ситуации, попросите ее пойти рысью или галопом в обе стороны. Ездите только по большому кругу и лучше по краю плаца. Старайтесь давать только очень простые задания и устраивать множество перерывов для отдыха. Лошадь должна с равным удовольствием двигаться вперед направо или налево, реагировать на ваши средства управления и работать спиной как бы между средствами управления (повод побуждает ее согнуть шею, а шенкель — подвести задние ноги под корпус). Важно, чтобы даже на самом начальном этапе тренировки лошадь все выполняла качественно. Занятия на плацу должны длиться около 20—30 минут, и чем раньше вы начнете выезжать на прогулки, тем лучше. Если лошадь еще физически не готова к этому или начинает сопротивляться, продолжите работу на корде на плацу. Три занятия в неделю на плацу — вполне достаточная физическая нагрузка для 4-летней лошади.



ШАГ Когда лошадь впервые носит на себе всадника, ей нужно давать как можно больше отдыхать на шагу с распущенным поводом.



РЫСЬ На примере этой 4-летней лошади вы видите, как она должна двигаться с самого начала тренинга.



ГАЛОП Присмотритесь, есть ли фаза подвисания в галопе. Если нет, то попытайтесь выслать лошадь немного быстрее

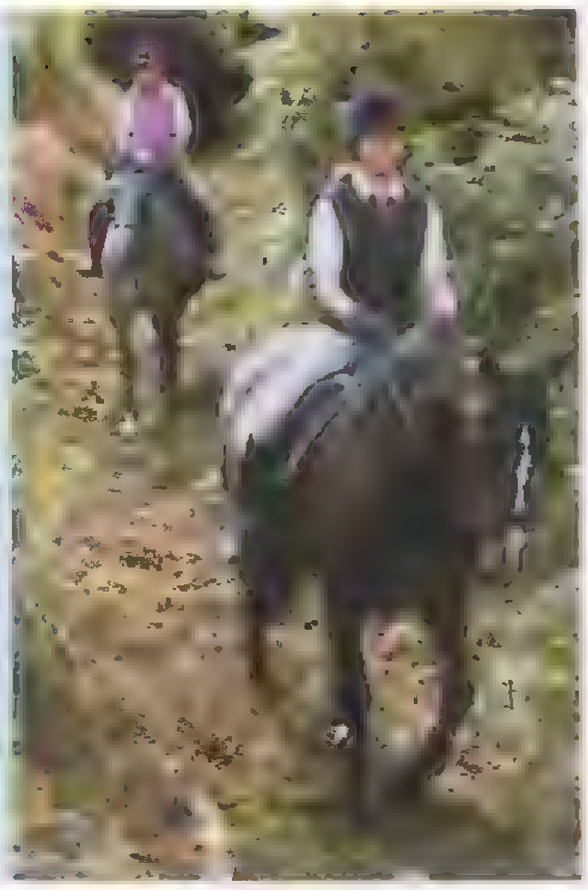
ЕЗДА ВНЕ ПЛАЦА

Начав выезжать за пределы плаца, будьте особенно внимательны к приучению лошади к машинам. Не жалейте время на то, чтобы просто постоять и посмотреть издали на движение машин, прежде чем подъехать к шоссе. Большинство лошадей хорошо ведет себя в таких ситуациях, но, если они приобретут неблагоприятный опыт, вернуть доверие сложно.

На этом этапе несколько долгих прогулок (1—2 часа) очень развивают лошадь психически. У молодой лошади должна быть возможность для свободных движений по полю или галопом вверх по склону холма. Это развивает силу, но следите, чтобы ей нравилась такая работа и она не переутомлялась. После 2—4 недель езды на плацу и прогулок молодая лошадь обычно готова первый раз прыгнуть через препятствие под всадником.

ПРОГУЛКА

На прогулке хорошо, чтобы молодая лошадь следовала за старой опытной лошадью. Это поможет развить в ней доверие и порадует прогулкой в компании. На первой прогулке лучше начать с узкой тропинки вверх по склону холма. Обязательно предупреждайте кого-нибудь о своей поездке.



ГАЛОП В ГОРУ Езда вверх по склону холма — это слишком тяжелая работа для лошади, чтобы плохо себя при ней вести. Всадник держит при этом голову лошади чуть выше, предотвращая тем самым любую возможность сопротивления, которое может побудить лошадь к скидыванию всадника в дальнейшем.

НАПРЫГИВАНИЕ ПОД ВСАДНИКОМ

Любая лошадь, только если она не слишком пуглива, может прыгать при постепенном усложнении тренировочного процесса. Для того чтобы обучение прошло успешно, всадник должен быть опытным и правильно провести подготовительную работу на ровном грунте. Секрет благополучного обучения прыгать систему препятствий заключается в том, чтобы то препятствие, которое лошадь прыгает впервые, всегда ставить в конце системы препятствий.

ПОДХОДЯЩИЙ ВСАДНИК

Всадник, который напрыгивает под седлом молодую лошадь, должен быть опытным, легким и ловким. Непредвиденные сложности могут случаться очень быстро, и необходимо, чтобы вы были способны реагировать в таких ситуациях автоматически. Если лошадь споткнется или немного отскочит в сторону, опытный всадник почти не обратит на это внимание, в то время как новичок может упасть. Но даже опытный всадник должен временами придерживаться за гриву или подперстие. Тем не менее молодая лошадь с хорошим характером может вполне подойти под седло не очень опытному всаднику через 6—12 месяцев после напрыгивания, если лошадь все это время будет тренировать хороший тренер.

ВЫЕЗДКА

Выездке уделяется небольшое значение, если лошадь спокойно и охотно ходит под седлом. Если лошадь слишком возбудима, продвижение в обучении должно быть замедлено. Если лошадь очень спешит, перепрыгивая препятствия, или становится напряженной, потребуется долгое время, чтобы восстановить ее спокойствие. Если лошадь неохотно движется вперед, ей может помочь галоп в поле, по пересеченной местности или по длинной стенке манежа или плаца.



ДВИЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЖЕРДИ Если, положив одну жердь, вы тем не менее не получаете одну постоянную точку отталкивания, то добавьте к ней еще две или больше жердей на расстоянии 1,4 м. Это принудит вашу лошадь к более равномерным движениям на рыси.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Старайтесь как можно больше упрощать задачи, которые вы ставите перед лошадью, не стремитесь положить перед препятствием сразу несколько жердей. Вместо жердей гораздо

ПРЫЖОК С НАСЫПИ

Это пример маленькой сплошной насыпи (или банкета), которая идеальна для молодой лошади. Хотя для лошади на фото это первый прыжок, вы можете видеть в ее движениях исключительное соединеиие уверенности и осторожности, которые так важны для прыжков. Приближаться нужио к банкету на рыси, чтобы дать лошади время посмотреть на препятствие и понять, что от нее требуется. Задние ноги лошади должны одновременно отрываться от земли.



лучше раскладывать перед препятствиями широкие доски, они менее подвижны и не приведут к травме, в отличие от жерди. Повторяйте упражнения, которые лошадь освоила еще на стадии корды (см. стр. 74), сперва на шагу, а затем на рыси проезжая через жерди или доски, разложенные на расстоянии 2,7—3 м. Затем объедините одну жердь с двумя досками на земле, положите на них две бочки и две стойки по концам жерди и досок. Вся эта конструкция должна иметь промежуток между двумя бочками, через который могла бы проходить лошадь, запоминая, что нужно проходить препятствие ровно по середине. Это также приучит лошадь к сплошному широкому препятствию.

ПОДГОТОВКА К ПЕРВОМУ ПРЫЖКУ

Каждый раз, когда вы прыгаете, ставьте себе целью равномерное и прямое приближение к препятствию. Вы должны также дать лошади возможность приблизиться на рыси, оттолкнуться и двигаться дальше галопом с постоянной скоростью. Это требуется для следующей стадии работы, где вы будете приближаться к препятствию также на галопе.



(а) Лошадь рысит через две доски и мимо бочек



(б) Жердь создает препятствие

ПРИУЧЕНИЕ К СПЛОШНОМУ ПРЕПЯТСТВИЮ Эта 4-летняя лошадь совершает свой первый прыжок под всадником. Она уже была напрыгана на корде (см. стр. 74) и ходит под седлом в течение месяца. Сперва шаг, затем рысь между бочками с досками, положенными спереди от препятствия на расстоянии 2,7 м (а). Затем добавляется жердь, и постепенно она повышается до высоты бочек (б). Затем промежуток между двумя бочками должен уменьшаться. Вскоре между ними оказывается третья бочка. В результате мы видим хороший прыжок. Высота препятствия не увеличивается до тех пор, пока лошадь не начнет отталкиваться ближе к препятствию.

Лошадь хорошо работает спиной, но ей нужно отталкиваться ближе к препятствию. Достичь этого помогут доски на земле

Всадник одел защитный костюм, нелишняя предосторожность при прыжках на любых лошадях

Натяжение повода позволяет лошади свободно двигать шеей и головой

ПРЫЖКИ НА ГАЛОПЕ

Когда лошадь освоится в прыжках через бочки, добавьте простое препятствие вроде крестовины с одной из жердей, лежащей на земле, и доской перед препятствием, расположив его на расстоянии 10 м от препятствия с бочками. Рысью подведите лошадь к крестовине, после препятствия позвольте идти галопом, пусть пройдет так два темпа и потом первый раз прыгнет через препятствие с галопа. Позже расстояние между препятствиями нужно будет уменьшить до одного темпа.

В конце концов, добавив еще одну стойку с жердью, вы получите оксер (см. стр. 190—191). Высшей точкой прыжка теперь должна стать середина оксера, но для этого нужно увеличить расстояние между стойками (см. стр. 209). Итак, расстояния придется немного изменить.

Оксер приучит лошадь к хорошему стилю преодоления препятствия. Однако нужно постоянно следить, не выходит ли одна и та же задняя нога постоянно впереди другой при отталкивании. Если это так, нужно поработать на ровном грунте, чтобы развить более слабую сторону лошади, то есть более слабую ногу (см. стр. 72—73). Если не сделать этого, у лошади войдет в привычку гнуться вбок, преодолевая препятствие. Это станет проблемой, которую, возможно, уже не удастся исправить, если не поймать ее на ранней стадии.

ГАЛОП С ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГИ

Лошадь может приземлиться после прыжка на левую или правую ногу с одинаковой легкостью. Чтобы повернуть налево после препятствия, всадник должен немного сдвинуть обе руки налево, не набирая на себя повод, и слегка перенести центр тяжести на левое стремя. То же самое, только наоборот, чтобы повернуть направо. В конечном счете поворот при приземлении после препятствия или уже при движении по прямой после препятствия должен достигаться только небольшим переносом центра тяжести всадником.



ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ НАОБОРОТ

Сперва вы прыгали через бочки, приближаясь к ним на рыси. Теперь вы добавили к бочкам препятствие на расстоянии двух темпов галопа и прыгаете через оба препятствия. Однако бочки должны оставаться последним препятствием в си[illegible]ме

Сконцентрируйте внимание на направлении движения

На последнем темпе отдайте повод лошади, сохранив мягкий контакт

РАБОТАЙТЕ НАД НАПРАВЛЕНИЕМ

Если всадник не направляет лошадь в определенную сторону, она начинает приземляться всегда на одну и ту же ногу. Это постепенно приведет к тому, что лошадь станет еще более односторонней, чем была раньше. Обучая лошадь идти галопом с левой или правой ноги (см. слева) и развивая лошадь работой на ровном грунте, вы постепенно добьетесь того, что лошадь будет с одинаковой легкостью поворачивать в любую сторону после правильного ровного прыжка. Если ваша лошадь все время пытается галопировать с одной и той же ноги, ездите чаще в другую сторону. Даже в системе препятствий, построенных в одну линию, старайтесь давать себе отчет, с какой ноги идет галопом ваша лошадь. Обратите внимание на собственное равновесие в седле.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Когда лошадь хорошо прыгает на плацу, вы можете переходить к следующей стадии в вашем тренинге и попытаться преодолеть небольшие естественные препятствия на природе. Это может быть прогулка по пересеченной местности. Попробуйте поставить себя на место вашей лошади, которая, возможно, всю жизнь до этих пор гуляла в левадах и работала на плацу: путешествие на природе для нее — интереснейшее приключение и возможность познакомиться с новыми звуками и видами. Когда она станет спокойнее и ровнее, вы можете потихоньку начинать ездить по холмам и прыгать через естественные маленькие насыпи, канавы и бревна, которые вы встретите на прогулке. Такие упражнения прекрасно развивают в лошади уверенность в себе, координацию движений и проприоцептивную чувствительность (см. стр. 47). Когда молодая лошадь доверяет своему всаднику, она начинает преодолевать препятствия, на которые не решилась бы без него.



УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

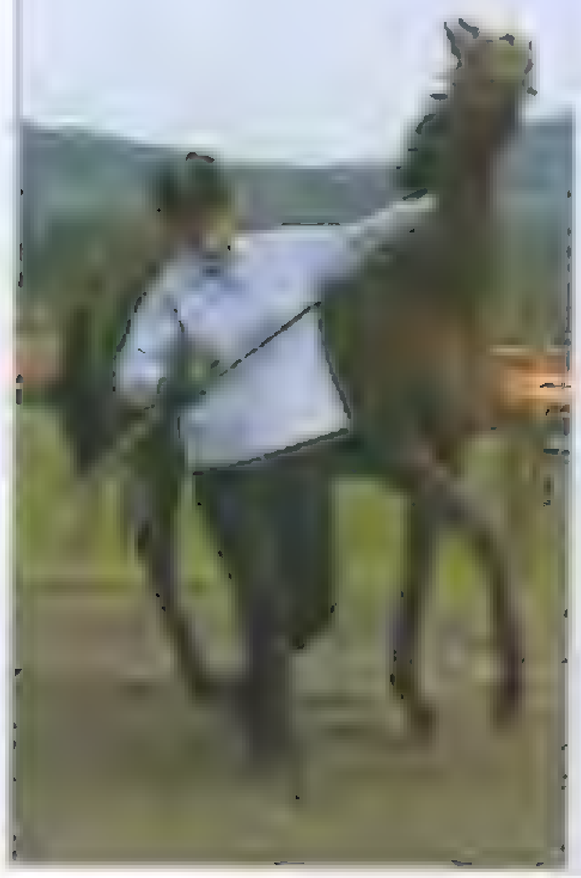
От небольших естественных препятствий вы можете переходить к цепи небольших препятствий, подобной полевым испытаниям в троеборье. Такая система имеет огромное преимущество именно в работе с молодыми лошадьми: ранний позитивный опыт будет сопровождать лошадь всю последующую жизнь . И наоборот, если молодая лошадь не брала естественных препятствий, позже приучение к ним уже не будет успешным. Однако и здесь надо следить, не выходит ли вперед одна и та же задняя нога при отталкивании. Это можно увидеть особенно четко при спрыгивании с банкета, когда на препятствие заходит лошадь с рыси или более медленного галопа. Если это происходит, вам нужно развивать слабую сторону на ровном грунте.

Когда увидите, как увеличивается у вашей лошади стадия подвисания в галопе (все четыре ноги в воздухе), начинайте менять ногу, с которой галопирует лошадь, меняя направление движения. Это поможет вам научить лошадь менять ноги по первому вашему требованию на фазе подвисания в галопе.



ШИРОТНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ Эта молодая лошадь прыгает оксер под всадником первый раз в жизни. Если подготовка была хорошей, лошадь сделает это без особых усилий.

ПРОБЛЕМЫ В ТРЕНИНГЕ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
НЕ УДАЕТСЯ ПОЙМАТЬ	• Шалость	• Самое простое средство поймать лошадь — приходить к ней в леваду и брать с собой ведерко с лакомством. Если лошадь не подходит, можно попробовать загнать ее в деиник и поймать ее там, может быть, с помощью еще одного человека, однако такое средство может применяться очень недолго. Сколько бы вы ии ловили лошадь, поймав, обильно иаградите ее. Чтобы навсегда решить эту проблему, займитесь с лошадью работой иа корде (см. стр. 68—69) или на свободе. Работа на свободе без какого бы то ни было снаряжеиия будет особенио полезиа молодой лошади, которая еще не приучена к сиаряжеиию, или лошади постарше, которая испорчеиа в прошлом и не принимает снаряжения. В идеале первоиачальиая работа лошади на свободе должна проходить в малеиьком маиеже — «бочке» — приблизительно 15 м в диаметре. В таком иебольшом пространстве лошадь скоро поймет, что ей иекуда убежать. Устаиовите отношения с ней, развивайте доверие к человеку, иаучив ее двигаться вперед шагом или рысью, менять направление и останавливаться. В конце коицов ей захочется подойти к вам и она сможет пройти за вами весь круг. После этого вам будет легко ловить ее. После регулярной работы «в бочке» лошадь будет позволять поймать себя даже в поле. Подобные результаты можно достичь и на корде. Если лошадь еще не знакома с кордой, возможио, она будет беспокоиться и потребует от треиера большего мастерства и внимаиия, чтобы достичь того же результата.
	• Испуг	• Если лошадь боится, решеиие проблемы будет такое же, но, возможио, потребует большего временн для достижения результата.
ОТКАЗЫВАЕТСЯ ХОДИТЬ В ПОВОДУ	• Страх	• Если лошадь боится, самое быстрое решеиие проблемы — в работе иа корде или на свободе (см. стр. 68—69). Когда лошадь поймет, как строятся ваши взаимоотношеиия и что вы хотите, ее страх исчезнет, это будет заметно по восстановившемуся дыхаиию.
	• Недостаток понимания	• Если лошадь просто не понимает, что вы от иее требуете, иужно вернуться к более раиним стадням трениига и научить ее ходить в поводу (см. стр. 66—67). Возьмите тонкий, но достаточно крепкий хлыст в вашу виешнюю руку. Когда вам нужно заставить ее сдвинуться с места, легонько прикладывайте его к ее крупу. Пусть она сделает шаг или два, после чего сразу остановитесь и обильно вознаградите ее, это будет лучше, чем сразу требовать шагать долго. Всегда оставайтесь при этом у ее плеча, чтобы оиа ие наступала вам иа ноги.
	• Упрямство	• Если лошадь упорио не хочет ходить в поводу, безопаснее будет перенестн обучение в «бочку» или маленький плац. Никогда не пытайтесь иастойчиво сдвинуть ее с места, когда кто-то стоит рядом с ее головой, иеопытной лошади будет казаться, что ои преграждает ей путь.

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
УГРОЖАЕТ ЛЯГНУТЬ	• Боль	• Если лошадь постоянно угрожает вам, поворачиваясь задом, поработайте с ней на корде или на свободе (см. стр. 68—69). Проблемы большинства сложных лошадей происходят от болезни или от плохого предыдущего опыта. Если езда доставляет лошади боль в ногах или спине, вы поймете это, понаблюдав ее под всадником: она будет придумывать различные хитрости, чтобы избежать его присутствия. Всегда просите ветеринара обследовать лошадь, если с ней возникают сложности. Если она угрожает вам в деннике, никогда не подходите к ее голове, если она стоит к вам задом.
	• Агрессия	• Пользуются теми же методами, что описаны выше.
УХОД ОТ КОРДЫ	• Страх	• Если ваша лошадь боится корды, она будет начинать пятиться, как только вы ее остановите. Вам нужно развивать ваши взаимоотношения с лошадью и поощрять желательное поведение, и тогда эта проблема очень быстро исчезнет. Направьте лошадь в определенную сторону, предоставив ей возможность двигаться вперед, и как только она сделает несколько шагов, наградите ее.
	• Предпочтение одного направления	• Некоторые лошади, бегая на корде, все время разворачиваются только в какую-либо одну сторону. Это значит, что они научились уходить так от работы, зная, что после этого их останавливают и прекращают работу. Перейдите на другое место, так чтобы сократить угол между кордой и лошадью. Старайтесь оставаться по возможности сзади лошади и продолжайте посылать ее в нужном вам направлении. С лошадьми такого типа, которые испорчены в результате предшествующего тренинга, умеренно может быть применен бич. Однако всегда сразу поощряйте голосом любое приближение к желаемому поведению.
	• Угнетенное состояние	• Возможно, лошадь еще не научилась общаться с человеком, вскоре после работы на корде она неожиданно скажет вам: «Я буду дружить с тобой». Вы увидите, что лошадь все время разворачивается к вам головой. В таких случаях не надо считать это плохим поведением или проблемой — на самом деле вы должны похвалить лошадь за такое внимание к вам. Вы же не хотите научить ее избегать работы на корде, хотя и оставить такое поведение вы не можете, поэтому постарайтесь двигаться в том же направлении, что гоняете лошадь по меньшему кругу. Когда хотите остановить, то старайтесь подойти поближе. Тогда вы сможете пообщаться с лошадью, если она остановится, но не развернется к вам всем корпусом. Постепенно усложняйте работу, останавливая лошадь все дальше от себя и приучая останавливаться по первому требованию. Это будет также хорошей подготовительной работой для остановок под седлом, постепенно у нее войдет в привычку останавливаться и стоять столько, сколько вам нужно.



ПРОБЛЕМЫ В ТРЕНИНГЕ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
СЛИШКОМ СИЛЬНО СГИБАЕТ ШЕЮ	• Радиус круга слишком мал	• Когда вы стоите в середине круга, когда гоняете лошадь на корде, иногда бывает сложно увидеть, что размер круга создает проблемы. Обычно советуют сохранять диаметр круга от 15—20 м. Это уменьшит нагрузку на ноги лошади и поможет избежать травм.
	• Тянет корду	• Если лошадь постоянно сильно тянет корду, то в конце концов она неизменно изгибает шею так сильно внутрь, что все ее тело выходит за пределы круга. Начните с того, что отпустите корду на еще большую длину, чтобы она двигалась вдоль забора плаца. Тогда ей некуда будет тянуть корду и она будет держать шею прямо. Затем высылайте ее идти вперед.
	• Нет желания двигаться вперед	• Поставьте себе целью только движение вперед — например, настойчиво высылайте ее, заставляя продолжать движение рысью или галопом, даже если она уже выходит за ворота плаца. Вскоре она перестанет постоянно заворачивать к вам внутрь круга и так сильно изгибать шею внутрь. То же самое нужно сделать, если лошадь все время пытается уйти от вас при движении на корде и изгибает шею наружу, подавая корпус внутрь круга.



С лошадьми, которые приобрели привычку изгибать шею, не важно, в какую сторону, используют перекрещивающиеся поводья (см. стр. 387). Они контролируют изгибы шеи, не влияя на положение головы и не создавая неестественного укорачивания шеи. Перекрещивающиеся поводья такие же, как и нормальные поводья (см. стр. 72—73), и пристегиваются к кольцам трензеля с обеих сторон. Однако они доходят до холки, где перекрещиваются и пристегиваются к троку (в том месте, где обычно вы пристегиваете подперстие). Перекрещивающиеся поводья также с успехом используются при постепенном приучении к нормальным поводьям.

ВЫТАЛКИВАЕТ ЖЕЛЕЗО ЯЗЫКОМ	• Слишком сильное давление на язык	• Многих лошадей беспокоит давление на язык и они постоянно поднимают язык, пытаясь вытолкнуть трензель изо рта. Причина может скрываться в излишнем натяжении поводьев или неправильной работе рук при тренинге на вожжах (см. стр. 73). Попробуйте сменить трензель, отдав предпочтение двусоставному трензелю с фиксированными кольцами (империал), чтобы уменьшить давление на язык (неизогнутый сплошной или французский составной трензеля имеют обратное действие).
	• Привычка	• Научившись поднимать язык, некоторые лошади продолжают это делать только по привычке и часто без причины. Долгое время работы без трензеля может искоренить проблему, но все же в дальнейшем нужно избегать сильного воздействия на язык лошади. Можно также использовать специальный ремешок, удерживающий железо в высоком положении.

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ЗАДИРАЕТ ГОЛОВУ	• Неопытность	• Высоко поднимать голову, чтобы осмотреться, нормально для молодой лошади. При этом также она часто движется преувеличенно короткими шагами. Постепенно она успокоится, и эта проблема исчезнет сама собой. Возможно, это произойдет не в первый же урок, но если она не испытывает боли и не слишком пуглива, то в конце концов она расслабится и опустит ниже голову и шею.
	• Дискомфорт во рту	• Если лошадь испытывает дискомфорт во рту, она будет пытаться избавиться от железа. Отстегните трензель, и если поведение тотчас же улучшится, значит, именно железо — причина проблемы. Посмотрите, не изменилась ли форма зубов, нет ли волчьего зуба у лошади. Даже если у лошади нет проблем с зубами, лучше некоторое время поработать с ней без трензеля. Если лошадь правильно работает на корде, то у нее будет слюна в углах рта даже без железа (см. стр. 64). На этой стадии можно снова приучать лошадь к трензелю (но без повода). Если при пристегивании повода проблема возобновится, уменьшите давление на язык с помощью специального ремешка, удерживающего трензель в высоком положении. Если у лошади проблемы со ртом не проходят, то лучше не давать ей трензеля в течение 3—9 месяцев и лишь после длительного перерыва снова попробовать приучить ее к железу.
	• Отсутствие импульса	• Если лошадь хорошо отталкивается задними ногами и работает спиной, она естественно начнет держать голову ниже. Этому будет способствовать развитие мускулатуры спины. Если это необходимо, побуждайте лошадь работать спиной при беге на корде (см. стр. 72—73).



ИСПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПЕРЕКИДЫВАЕТ ЯЗЫК	• Привычка	• Когда лошадь начинает поднимать язык и пытаться вытолкнуть трензель, она скоро обучается перекидывать язык через него, и это становится привычкой. У большинства лошадей эта привычка появляется из-за ощущения дискомфорта. Методы решения проблемы аналогичны тому, что предлагается при выталкивании железа языком (см. стр. 86).
	• Слишком сильное давление на язык	• При соединении частей трензеля под углом 45° друг к другу давления на язык почти не происходит. Это также мешает лошади перекидывать язык. Трензеля со вставками (их еще называют лопатками или язычками) бывают очень полезны при таких проблемах. Альтернативное средство — специальный ремешок или австралийский чек (который одевают на многих скаковых лошадей).
ПЫТАЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ	• Боль	• Если лошадь пытается постоянно вернуться, несмотря на то что вы разумно строите последовательность тренировки, вы должны пригласить ветеринара и провести подробное обследование, возможно, что-то причиняет ей боль.
	• Страх	• Если при ветеринарном обследовании ничего не было найдено, возможно, причина такого поведения — страх. Как и дети лошади могут пугаться многих вещей, которые видятся нам безобидными. Тени, шорохи или какое-то движение за забором могут испугать лошадь и быть причиной попытки вернуться домой. Наказание в данном случае будет абсолютно неэффективно. Постепенность программы тренинга, работа лошади на свободе и на корде помогут вам гораздо лучше. Одно из самых лучших средств решения этой проблемы — подобрать молодой лошади в компаньоны старую опытную лошадь.
	• Озорство	• Если в основе проблемы лежит не страх и не боль, то, возможно, это поведение появилось в результате обучения. Слишком большие требования, нечеткие или непонятные сигналы тренера постепенно заставляют лошадь игнорировать их, а затем сопротивляться всаднику. Постепенно это приводит к тому, что лошадь начинает уносить всадника в конюшню. Чтобы решить проблему, необходимы простые упражнения и частая похвала. После этого вы должны будете постепенно становиться более требовательными и закреплять те упражнения, где лошадь не сопротивляется. Может оказаться необходимым, например, слегка усилить действие шенкеля и одновременно хлыста. Хорошо подумайте, прежде чем делать это, и никогда не используйте хлыст несколько раз подряд или в раздражении, так как это будет иметь обратное действие. Решение такого типа проблем особенно сложно с неопытными возбудимыми лошадьми. Чтобы снизить возбудимость и убрать избыток энергии, выводите их чаще на прогулку, сократите дневную порцию пищи, добавьте физическую нагрузку, например, используя водилку (см. стр. 52).



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
СВЕЧКИ 	• Чувствует себя в ловушке	• Бегство при опасности — это естественная реакция лошади в дикой природе. Они встают на дыбы, только почувствовав себя в ловушке. Вы должны высылать лошадь вперед в любом направлении, предупреждая свечку, лошади не могут свечить и двигаться вперед одновременно. Поощрите ее за движение голосом и мягко похлопайте ладонью по шее. Затем давайте ей простые упражнения, поощряйте и пытайтесь завоевать ее доверие.
	• Соответствующие условия	• Часто всадник сам побуждает лошадь к сопротивлению своими действиями. Когда лошадь неожиданно обнаруживает эффективный способ избавляться от всадника, она начинает им пользоваться постоянно. Большинство лошадей тем не менее забывают эту дурную привычку, если работа начинает доставлять им удовольствие, особенно если они могут работать в компании с другими лошадьми. Лошади всегда ищут наиболее удобное решение, и если они чувствуют, что их жизнь гораздо приятнее, когда они идут на уступки, то так они и поступают. Сильное наказание почти никогда не бывает эффективно и чаще имеет противоположное желаемому действие на лошадь, если всадник наказывает лошадь, уже вставшую на свечку или сразу после. Свечку всегда нужно предупреждать требованием движения, хотя на это способны только более опытные всадники.
«КОЗЛИТ»	• Неопытность	• Не стоит беспокоится, если молодая лошадь «козлит» и визжит при этом — это нормально. Молодая возбудимая лошадь просто еще не готова к этому упражнению — подождите еще немного, прежде чем класть на нее седло или приучать к подпруге, вернитесь на шаг назад в тренинге.
	• Реакция на подпругу	• Молодые лошади пугаются когда что-то опоясывает их, и они начинают «козлить» — это природная реакция лошади. Она проявляется особенно сильно, если подпруга сползает назад (на родео на лошадей одевают специальный ремень, затягивающийся через живот и поясницу). В начале приучения лошади никогда не затягивайте подпругу и всегда одевайте подперстие. Первая подпруга обязательно должна иметь эластичную вставку, которая дает лошади немного свободы для движения.
	• Сопутствующие условия	• Если всадник падает, когда лошадь начинает лягаться или прекращает работу, то она очень быстро понимает достоинство этого способа сопротивления. При первых же признаках такого обучения нужно срочно переучивать лошадь, посадив на нее как можно быстрее опытного всадника. Это поможет избежать повторения нежелательного урока. Возможно, потребуется дополнительное занятие на корде (см. стр. 72—73).
	• Лошадь не готова к езде	• Не спешите скорее сесть на лошадь и всегда прислушивайтесь к советам более опытного тренера. Когда возникают сложности, вы должны обратиться за помощью к специалисту.





ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

РАВНОВЕСИЕ В СЕДЛЕ

Хорошее равновесие — это секрет успеха. В этой главе объясняется, как достичь хорошей уверенной посадки в седле. Когда вам удастся это сделать, вам будет легко приспособить свою посадку к разным дисциплинам конного спорта, только удлиняя и укорачивая стремена. Например, в выездке большая часть вашего веса ложится на седло, поэтому вам необходимы длинные стремена, но в конкуре вам нужно будет так распределить свой вес, чтобы большая его часть оказывалась на ваших ногах, так что вам придется укоротить стремена. Вы должны двигаться в гармонии с лошадью всегда, тогда вы будете в безопасности и сможете эффективно управлять ею.

Чтобы стать хорошим всадником, вам необходимо развивать чувство лошади, понимать, как она двигается, и знание всех упражнений в тренинге.

ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ

Вы должны работать над соблюдением равновесия в трех направлениях: вашим собственным равновесием, равновесием вашей лошади и вашим общим с ней равновесием. Правильная посадка, которую можно назвать уравновешенной, будет зависеть от той дисциплины конного спорта, которой вы занимаетесь. Равновесие вашей лошади напрямую связано с уровнем ее тренированности.

ЕСТЕСТВЕННОЕ РАВНОВЕСИЕ ЛОШАДИ

У стоящей лошади центр тяжести находится примерно посередине между холкой и животом — под крыльями седла, по ней будет проходить вертикаль, совпадающая с линией подпруги. Лошадь распределяет около 60% своего веса на передние ноги и 40% на задние ноги, некоторые лошади грубой конституции распределяют до 66% веса на передние ноги и соответственно лишь 34% на задние. У спины лошади есть определенные пределы в изменении формы, поэтому ее центр тяжести не может перемещаться так сильно, как это возможно у других животных. У галопирующей скаковой лошади, особенно при приближении к финишной линии, центр тяжести сдвигается слегка вперед. В выездке хорошо подготовленная лошадь способна нести более 50% своего веса на задних ногах.



РАВНОВЕСИЕ В ВЫЕЗДКЕ В выездке всадник опирается на ягодицы. Через его центр тяжести, точку посередине между плечами, бедро и пятку тогда можно провести вертикальную линию.

ВЛИЯНИЕ ВСАДНИКА НА РАВНОВЕСИЕ

Когда всадник сидит на лошади, он еще больше нагружает ее перед, а их совместный центр тяжести оказывается примерно на 10% выше, чем собственный центр тяжести лошади, но по той же вертикальной линии. Однако пропорции распределе-

РАВНОВЕСИЕ В КОНКУРЕ В конкуре вы опираетесь на нижние части ног. При этом сохраняется вертикальная линия от середины колена к носку ступни.

ния веса не должны меняться, иначе под всадником также изменятся естественная скорость и движения лошади. Если всадник лишь немного опирается на ягодицы, то большая часть его веса распределяется через его ноги на стремена и часть на седло под путлищами. Путлища прикреплены к шнеллерам, которые находятся немного позади передней луки седла, таким образом именно сюда, рядом с холкой, падает большая часть веса всадника. Хорошо подобранное седло равномернее распределит тяжесть, но все же больший вес и большая работа лягут на передние ноги лошади.

ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ

Чтобы придать лошади естественную свободу в движениях, в тренинге необходимо часть нагрузки перенести на задние ноги, тогда вес будет равномерно распределен между передними и задними ногами. Это позволит лошади легко нести всадника на учебной рыси, даже несмотря на то, что при этом вес всадника еще сильнее загрузит заднюю часть лошади. Так как во время тренировок вес перекладывается на задние ноги, то и центр тяжести сместится немного назад. На этом этапе лошади становится действительно легче, если всадник опирается на ягодицы, как в выездке, так как его центр тяжести почти совпадает с центром тяжести лошади. Однако когда лошадь прыгает, всадник будет перекладывать свой вес на ноги, чтобы сохранить центры тяжести на одной вертикали.

При посадке необходимо, чтобы вес равномерно распределялся на левую и правую стороны. Однако когда лошадь поворачивает, немного больше ее веса приходится на внутреннюю сторону. Чтобы сохранить равновесие, вес всадника нужно перераспределить зеркально (см. рис. справа).

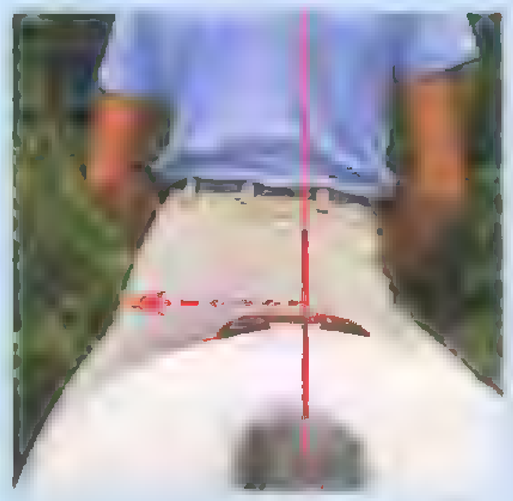
ПОСАДКА В СЕДЛЕ

Чтобы сохранить равновесие, ваши ягодицы и седло должны быть в центре. Неуравновешенная посадка и недостаточно затянутая подпруга приведут к смещению седла: оно должно всегда оставаться в центре. Переместив небольшую часть веса на внутреннюю сторону, вы даете ей сигнал, что хотите сменить направление. Перемещения, которые показаны здесь, будут нарушать равновесие лошади, и ей придется наклониться в противоположную сторону, чтобы компенсировать их.

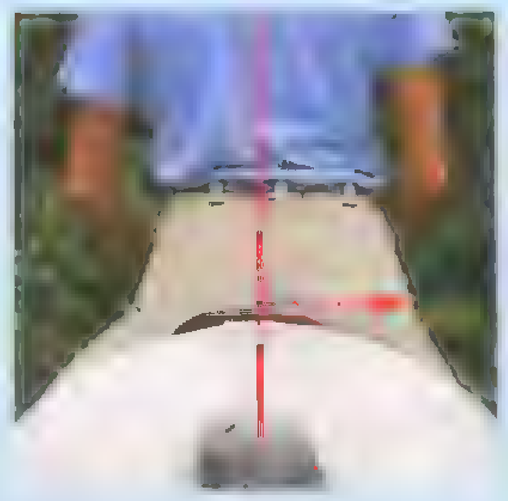


СЕДЛО СМЕСТИЛОСЬ ВНУТРЬ

СЕДЛО СМЕСТИЛОСЬ НАРУЖУ



ЯГОДИЦЫ СМЕЩЕНЫ ВНУТРЬ



ЯГОДИЦЫ СМЕЩЕНЫ НАРУЖУ

УРОВНИ ТРЕНИНГА

Молодую лошадь тренируют, чтобы она равномерно распределяла свой вес на передние и задние ноги (см. рис. справа) и несла всадника на учебной рыси. По мере усложнения тренинга она будет способна нести больший вес на задних ногах и это даст свободу движениям передних ног, так что будет казаться, будто она поднимается в гору (см. рис. дальний справа).



МОЛОДАЯ ЛОШАДЬ



ПОДГОТОВЛЕННАЯ ЛОШАДЬ

ДЛИНА ПУТЛИЩА

Причины изменения длины путлищ исключительно практические. В выездке большая часть веса всадника опирается на ягодицы. В таком случае легче, если стремена длиннее и ваши ноги немного вытянуты. При этом шенкель должен сохранять контакт с боком лошади, хотя и не беспокоить его постоянно.

При занятиях конкуром или троеборьем вес всадника временами опирается на ноги. Чтобы сохранить центры тяжести свои и лошади на одной вертикали, при прыжке вы должны привстать в седле, не теряя при этом опоры на ноги. Поэтому необходимо укоротить стремена и распределить свой вес на ногах. Когда вы едете быстрее и вам необходима большая безопасность, стремена должны быть даже короче, так что ваши ноги согнуты, как будто вы сидите на корточках. Такое положение увеличивает твердость вашей посадки, потому что делает ваш центр тяжести ниже, чем если бы вы были сильнее выпрямлены. От длины стремян в конкуре вы можете укоротить путлища на две или три дырочки для полевых испытаний в троеборье, или удлинить на две или три дырочки для выездки. То, насколько вы укорачиваете или удлиняете путлища, зависит от вашей фигуры и сложения лошади — коротконогим людям на широких лошадях не придется сильно менять длину стремян.

СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

Чтобы лошадь понимала, что вы от нее хотите, средства управления должны всегда воздействовать на одни и те же места на ее теле, например, когда вы высылаете лошадь вперед. При езде на длинных стременах вы даете ей сигнал икрами. Укорачивая стремя, вы даете сигнал нижней частью ног. Небольшого роста всадник на крупной лошади будет заводить ноги даже немного вперед, чтобы сигналы ног попадали на то же место.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ ПРИ УКОРОЧЕННЫХ СТРЕМЕНАХ

Именно нижние части ног отвечают за стабильность вашего равновесия. Здесь колени всадника слишком далеко впереди, а пятки ушли далеко назад, так что вес лег на носки ног. В результате он валится вперед, сигналы подаются далеко и лошадь не понимает их.



ЕЗДА С ДЛИННЫМИ И КОРОТКИМИ СТРЕМЕНАМИ



ВЫЕЗДКА Угол позади вашего колена должен составлять около 120–130°, причем колено и носки ног – самые дальние точки спереди. Если всадник возьмет стремя еще длиннее, то он не сможет сохранить контакт с боком лошади.



КОНКУР Угол позади вашего колена составляет около 105–115°. Эта посадка позволяет распределить больше веса на ноги и сохранить равновесие при прыжке. Если вы небольшого роста и едете на крупной лошади, то вам лучше будет немного удлинить стремена.



ПОЛЕВЫЕ ИСПЫТАНИЯ Угол позади вашего колена составляет около 90–100°. Если сделать стремена еще короче, то неудобно будет давать сигналы лошади. Чем короче вы делаете стремена, тем ниже должны опускаться ваши пятки.

ПОНИМАНИЕ РАВНОВЕСИЯ

В конном мире бытуют два больших заблуждения относительно того, что мешает многим всадникам и лошадям проявить заложенный в них потенциал. Первое — это то, что всадник может поддержать лошадь поводом, помогая ей не потерять равновесие. Важно помнить, что лошадь несет нас, а не наоборот и поддержать равновесие лошади физически — невозможно. Мы можем помочь лошади сохранить равновесие, поощряя ее идти с правильной скоростью и импульсом.

Второе заблуждение заключается в том, что всадник может улучшить равновесие лошади, перенося свой вес назад в седле, при этом не принимая во внимание, что делает лошадь. На самом деле это лишь помешает лошади работать спиной. При максимальном перенесении веса всадника назад, почти на круп, перегружаются задние ноги лошади и тогда они не могут двигаться естественно. Сместить центр тяжести лошади назад и перенести большую нагрузку на задние ноги лошади можно только с помощью постепенного и прогрессивного тренинга. Физическое развитие лошади и увеличение импульса ее движений приведут к смещению общего центра тяжести лошади и всадника назад, как было сказано раньше (см. стр. 93).

Если лошадь теряет равновесие, она снижает скорость, пытаясь его восстановить. Всадник должен только поощрять ее стремление сделать равновесие более постоянным. Именно потому, что у лошади четыре ноги, мы видим у нее такую выдающуюся способность к сохранению равновесия, даже когда вес ложится слишком сильно на перед. К несчастью, это также увеличивает напряжение на передние ноги и копыта и может привести к травмам.

Когда лошадь учится распределять свой вес более равномерно, нагрузка на передние ноги уменьшается. Лучше всего работать с лошадью в холмистой местности с минимальным снаряжением и не торопясь. Езда по небольшим холмам — это способ, чтобы достичь естественного равновесия.

ЕСТЕСТВЕННОЕ РАВНОВЕСИЕ

Когда ребенок, начинающий ходить, садится на корточки, его колени не заходят за ступни. Жокей оказывается в подобной позе, чтобы чувствовать себя в безопасности и сохранить равновесие над седлом. Таким образом он смещает центр тяжести ниже, а подвижные коленные и тазобедренные суставы позволяют ему приспособиться к движению лошади. Лыжники и скейтбордисты удерживают подобную позу при прохождении неровных участков трассы.

КОРОТКИЕ СТРЕМЕНА

Даже когда стремена делают короткими, как у жокея, участвующего в стипль-чезе, нижние части ног должны сохранять правильное положение. Хотя нога вставлена в стремя глубже, тем не менее пятка все еще опущена вниз. Это очень важно на прыжке.



РАВНОВЕСИЕ И ПОСАДКА

Ваша посадка влияет на равновесие лошади. То, как вам нужно сидеть в седле, зависит от стадии вашего тренинга, но в любом случае нужную посадку вы получите, немного изменив базовую посадку, над которой вы работали раньше. Как бы вы ни меняли посадку, вы должны сохранить вертикальной линию от середины колена до носка ступни. Такое положение ноги позволит вам всегда держать ее на уровне самой узкой части тела лошади и оставаться в безопасности.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПОСАДКА

Огромное преимущество хорошей базовой посадки в седле заключается в том, что она позволяет легко и естественно усложнять тренировки, удлиняя стремена (для выездки) или укорачивая (для кросса). Нижние части ног двигаются вверх или вниз, но линия остается вертикальной (см. линию А на рисунке справа), а сами ноги — рядом с подпругой. Вне зависимости от того, на каком седле вы ездите, подпруги всегда на одном месте — вокруг самой узкой части тела лошади. Какая бы ни была длина путлищ, если вы держите ноги рядом с подпругой, значит, вы действуете шенкелем на чувствительную область лошади, наилучшее место для восприятия ею сигнала.

Например, когда всадник занимается выездкой на универсальном седле (1), его плечи параллельны его бедрам, сохраняется вертикальной линия от середины колена до носка ступни и эта линия параллельна подпруге. Эта наилучшая базовая посадка, особенно для начинающего всадника, которая позволяет держать ноги рядом с чувствительными зонами на боках лошади. Если теперь вы удлиняете путлища, ваши ноги оказываются на уровне более широкой части тела лошади и шенкеля теряют контакт с ее боками. Однако если вы сядете в специальное выездковое седло (2), вы можете ездить с длинными стременами, ноги остаются напротив узкой части тела лошади. Это происходит потому, что ваше седалище в выездковом седле оказывается немного впереди. В этом положении вы сохраняете прямую линию от плеча, через бедро к пятке.

ПОДБОР ДЛИНЫ СТРЕМЯН

Когда вы укорачиваете путлища перед преодолением препятствия (3), ваши ягодицы перемещаются немного назад, а плечи немного вперед — классическая посадка для конкура. Когда путлища укорочены до уровня кросса в троеборье (5), углы, которые образуют колени и бедра, становятся острее, но плечи остаются примерно на уровне колен. С точки зрения лошади, эти две различные посадки одинаковы, так как вес всадника оказывает действие в одно и то же место.

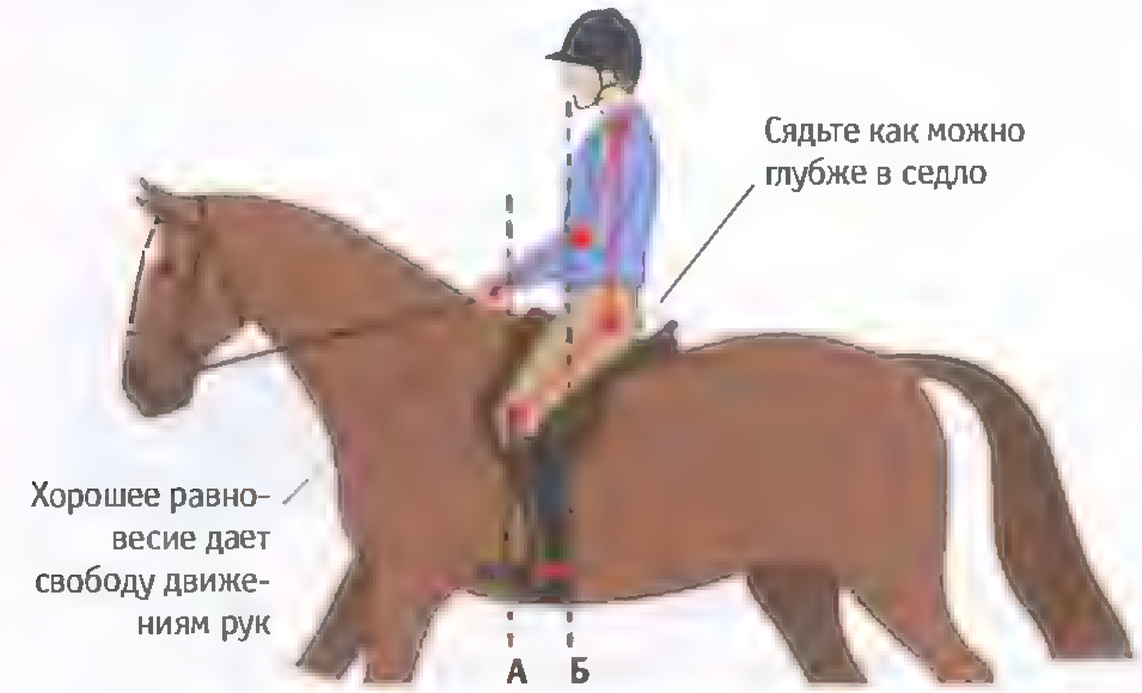
Чем короче стремена, тем сложнее сохранить равновесие на крутом повороте и сложнее подавать сигналы ногами. В то же время всаднику проще сохранить равновесие на прыжке, в особенности при отталкивании и приземлении, кроме того, он чувствует себя в большей безопасности, когда лошадь задевает препятствие.



СТИПЛЬ-ЧЕЗ Всадник преодолевает полосу препятствий, сделанных из березовых ветвей. Здесь не бывает крутых поворотов, и стремена сильно укорочены, чтобы легче было преодолевать препятствия.

ЛИНИИ ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ

1. БАЗОВАЯ ПОСАДКА ДЛЯ ВЫЕЗДКИ Здесь показана базовая посадка всадника в универсальном или конкурном седле. Наклонившись немного вперед и перенеся больше веса на стремена, вы сможете ездить облегченной рысью.



2. СПОРТИВНАЯ ПОСАДКА В ВЫЕЗДКЕ Путлища удлинены и ноги сильнее вытянуты. Вертикальная линия через плечо, бедро и пятку всадника сохраняется при любой работе в выездковом седле.



3. КЛАССИЧЕСКАЯ ПОСАДКА В КОНКУРЕ При этой посадке плечи всадника над коленями, всадник опирается большей частью своего веса не на седалище, а на ноги. Такую посадку иногда называют двухточечной.



4. СПОРТИВНАЯ ПОСАДКА В КОНКУРЕ По мере усложнения тренинга лошади ее задние ноги берут на себя большую нагрузку, и вы можете сильнее опираться на седло.



5. ПОСАДКА В ТРОЕБОРЬЕ (ПОЛЕВЫЕ ИСПЫТАНИЯ) Укороченные стремена дают всаднику большую безопасность при преодолении препятствий, особенно при приземлении (см. рис. 6). Они не должны влиять на вертикальную линию нижней части ног.



6. БЕЗОПАСНАЯ ПОСАДКА НА ПОЛЕВЫХ ИСПЫТАНИЯХ При приземлении углы, образованные коленями и бедрами, становятся больше и посадка становится похожа на спортивную посадку в выездке.



ПОСАДКА ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОШАДИ

Равновесие в седле удается сохранить только в гармонии с движениями лошади. В противном случае у вас появятся трудности во взаимодействии с лошадью, вы почувствуете себя неуверенно в седле, так как каждое движение лошади будет выталкивать вас из него. Важно помнить также, что движения лошади, а значит, и ваши собственные, будут сильно зависеть от скорости.

ПОСАДКА НА ШАГУ

На шагу вам необходимо учитывать движения спины лошади, ее головы и шеи. Спина лошади двигается в такт ее задним ногам, и ваше тело будет естественно качаться в седле вперед и назад дважды за один темп. Вам нужно расслабиться, ощутить колебания спины лошади. В то же время, и в такт движениям задних ног, лошадь качает головой на шагу вперед и назад. Ваши руки будут менять углы плечевого и локтевого суставов. Если вы будете удерживать руки на одном месте, контакт со ртом лошади будет непостоянным, он ограничивает лошадь, делая ее движения неестественными. Поощрите естественное движение головы лошади, ослабив повод на шагу.



ПОСАДКА НА ШАГУ

ПОСАДКА НА РЫСИ

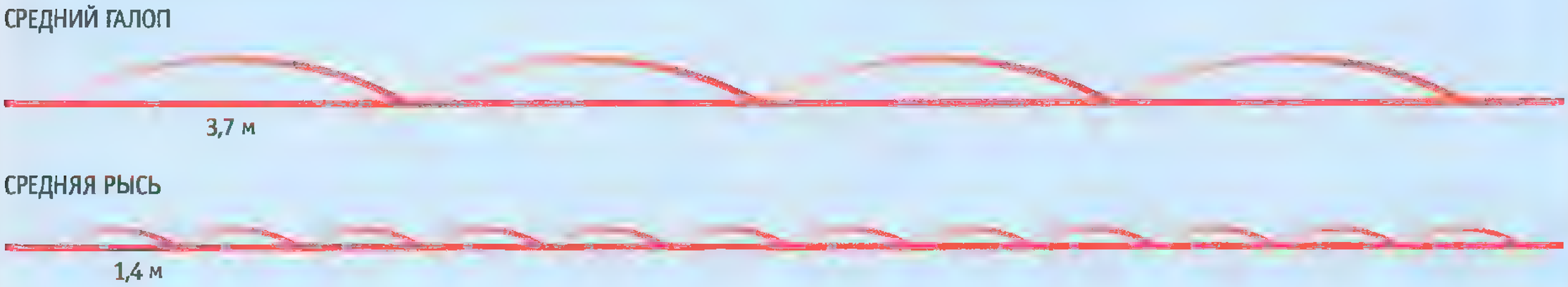
На рыси лошадь меньше двигает головой и поддерживать постоянный контакт с ее ртом намного легче. На облегченной рыси нетрудно сохранить гармонию с движениями лошади. Сложнее посадка на учебной рыси — она требует хорошей координации движений тела, и начинающий всадник не может ездить учебной рысью долго. Многие всадники приноравливают свои движения к движениям лошади, горбясь, когда лошадь поднимает спину, но при этом получается, что они перекладывают свой вес назад, как раз когда нога лошади покидает землю. Другие всадники отклоняются назад, углубляясь в седле, но зто разрушает естественную рысь.



ПОСАДКА НА РЫСИ

РИТМ ПРИ ЕЗДЕ С РАЗНОЙ СКОРОСТЬЮ

В каждом темпе рыси или галопа есть фаза подвисания, когда все четыре ноги лошади находятся в воздухе. Таким образом спина лошади двигается волнообразно. Подъем и спуск волны на рыси чаще, чем на галопе. Всадник приноравливается к этим движениям и работает поясницей, не меняя центра тяжести.



ПОСАДКА НА ГАЛОПЕ

На галопе всадник поднимается и опускается в седле одновременно с подъемом ног и возвращением их на землю. Если тело всадника двигается вместе с движениями лошади (это называют «работать поясницей»), то галоп лошади улучшается. Так, когда в движениях лошади наступает момент подвисания, ваше седалище должно также колебаться вверх и вперед. Затем оно возвращается в исходное положение.

Этому движению учатся при езде на корде, держась за переднюю луку седла. Старайтесь сделать независимыми движения плеч и седалища, чтобы при работе поясницей не колебалось все тело. Голова и шея лошади немного вытягиваются при каждой фазе подвисания, руки следуют за этим движением.



ДВИЖЕНИЯ НА ГАЛОПЕ Двигаясь вместе с лошадью на галопе, воображайте, что ваше седалище описывает маленькие круги против часовой стрелки на каждом темпе, при этом оно достигает нижней части круга как раз перед тем, как лидирующая передняя нога лошади коснется земли.

РАЗВИВАЙТЕ МАСТЕРСТВО

Вы будете увереннее чувствовать себя в седле, если вы развили равновесие, гибкую посадку и не испытываете страха. Теперь вы способны давать точные сигналы с помощью средств управления, действуя поводом и шенкелем независимо и равномерно. Когда вы разовьете в себе чувствительность к движениям лошади и ее психическому состоянию, вы начнете понимать, как строить последовательность упражнений, и ваше мастерство всадника станет быстро возрастать.

ПРОСТАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Каждый начинающий всадник должен научиться в первую очередь поддержанию устойчивого равновесия и переносить свой вес на ноги, так как это необходимо при облегченной рыси и прыжке. Сразу, как только вы достигли уверенного равновесия, вы начинаете двигаться в такт движениям лошади, достигаете гармонии с лошадью. На этой стадии занятий вы будете работать все более эффективно, потому что за гармо-

РАЗВИТИЕ ХОРОШЕЙ ПОСАДКИ



ПОДДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ
Для хорошей посадки важны положение тела, ног, рук, кистей и пальцев. Каждая дисциплина конного спорта требует немного отличной посадки, но хорошая осанка необходима всегда (см. стр. 336). Это дает лучшую координацию и легкость движений, а также правильное дыхание.

ПОДДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ
Для того чтобы посадка была уравновешенной, не нужно особого напряжения или большой физической силы. Равновесие также дает свободу движениям рук и ног, необходимую для эффективного управления. Вы будете опираться большей частью веса на седло при выездке. Укоротив путлища стремян для конкура или полевых испытаний в троеборье, вы перенесете больше веса на ноги.

ДВИЖЕНИЕ С ЛОШАДЬЮ
Вы должны достичь гармонии с лошадью, чтобы она отвечала на ваши сигналы, не будучи ограниченной в движениях. Ваши шенкеля следуют за движениями боков лошади, ваши ягодицы повторяют движения спины лошади, руки – рта лошади. Вы гибки, ваши суставы подвижны (см. стр. 342).

СОХРАНЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
Хорошее равновесие, гармония, постоянно правильное положение шенкеля обеспечивают вашу безопасность в седле. Развитые мышцы позволяют долгое время сохранять правильную позу, что может быть достигнуто при тренировке силы и выносливости. Все это и хороший контакт со ртом лошади позволяют вам чувствовать себя в безопасности

ничными движениями вы начинаете чувствовать, что лошадь делает, например, на какую диагональ вы сейчас облегчаетесь. Кроме того, вы будете пользоваться слабыми, но точными сигналами. Вы научитесь давать правильную команду в нужный момент и действительно руководить лошадью. И наоборот, недостаток гармонии приводит к неуверенной посадке и неравномерным действиям шенкеля и повода, которые только запутывают лошадь.

Ваш прогресс отражается на вашей посадке. Большое внимание нужно уделить своему позвоночнику (см. стр. 336). Не забывайте также о положении рук, вы должны сохранять прямую линию от локтя, через кисть и ко рту лошади, чтобы поддерживать постоянный контакт с лошадью.

Вы будете чувствовать себя увереннее в седле, если будете развивать свою выносливость. Если необходимо, вы можете работать над вашей общей физической подготовкой вне занятий верховой ездой (см. стр. 332—351). Когда же вы ездите или наблюдаете за другими всадниками, старайтесь узнать как можно больше о каждом упражнении, от самых простых до специальных методик. Постепенно вы начнете понимать, как они дополняют друг друга и как связаны между собой. Опыт и обучение разовьют в вас чувство лошади. Вы научитесь видеть мир с лошадиной точки зрения.

БУДЬТЕ ТРЕНЕРОМ ДЛЯ СЕБЯ

Помогите себе стать лучшим всадником. Вам потребуется для этого состояние благополучия и уверенности. Особенно важны энтузиазм и позитивный взгляд на мир. На всем протяжении тренинга помните, что улучшение происходит постепенно и не без усилий.

ДОСТИЖЕНИЕ БОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



ПОНИМАЙТЕ ЛОШАДЬ

Чувство лошади означает быть в согласии с лошадью, тогда она подчиняется с легкостью, доверяя вам. Старайтесь думать наперед и будьте внимательны к психическому состоянию животного, чтобы предугадывать его реакции. Если вы хотите достичь высокого уровня, вам будут необходимы знания о психологии и физиологии лошади.

ЗНАНИЕ О ДВИЖЕНИЯХ ЛОШАДИ

Чтобы поступать правильно в нужное время, вы должны физически чувствовать, что лошадь делает и гармоничны ли ваши движения. Практический опыт, полученный при езде на разных лошадях, и обучение разным дисциплинам конного спорта помогут развить вам чувствительность.

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ

По мере вашего прогресса вы будете усложнять упражнения, тренируясь и выступая на соревнованиях. На каждом уровне обращайте внимание на цель упражнений и связь между ними, отмечайте их преимущества и затруднения с ними связанные. Вы можете полностью раскрыть свой потенциал как всадник, при этом развивая лошадь и обращаясь с ней гуманно.

ХОРОШЕЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

При взаимодействии с лошадью используйте голос, ноги, руки и свой вес. Язык тела и голос могут привлекать лошадь, следует поощрять ее, уговаривать или иногда требовать, чтобы лошадь выполнила какое-либо из множества упражнений. Постепенное изучение этого языка улучшит ваши партнерские взаимоотношения с лошадью.

КАК ДОСТИЧЬ ХОРОШЕЙ ПОСАДКИ

Хорошая посадка дает вам возможность стать искусным всадником. Вы должны сидеть на лошади правильно не тогда, когда думаете об этом, а делать это автоматически в любых условиях. Используя таблицу на странице напротив, вы сможете выявить свои сильные и слабые стороны, а это поможет определить цели для дальнейшей работы. Вы сможете улучшить свою посадку на каждом уровне обучения искусству верховой езды.

РАЗВИТИЕ ВАШЕЙ ПОСАДКИ

Во время первых занятий верховой ездой вы учитесь безопасной позиции в седле с правильной длиной стремян и сохранением вертикальной линии от середины колена до носка ступни. Такая посадка хороша для езды на шагу и облегченной рыси, а также начальных упражнений при подготовке к первому прыжку (см. стр. 32—35). Когда вы научились поддерживать устойчивое равновесие на облегченной рыси и на прыжках через маленькие препятствия, вы должны обратить внимание на сохранение гармонии ваших движений с движениями лошади. Затем вы начинаете усложнять тренировки, выполняя упражнения из выездки и конкура. Вы можете продолжать улучшать свою посадку, уделяя особенное внимание точному и эффективному управлению животным.

Важно для каждого типа работы использовать подходящие по размеру и форме седла. Тренер посоветует вам, какое седло подойдет лучше, и может также предложить несколько занятий на корде для развития вашей посадки. Тогда вы сможете сконцентрировать внимание на вашей осанке и равнове-

НАЧИНАЮЩИЙ ВСАДНИК Когда вы только начинаете ездить, ваша главная задача относительно посадки — это развить равновесие для безопасности на облегченной рыси. Вам понадобятся хорошее, поддерживающее седло и нескользкие бриджи.



сии, не задумываясь о контроле над лошадью. Однако вы можете случайно приобрести несколько дурных привычек, которые будут мешать вам достичь большего. Типичные проблемы на этой стадии — сутулость, недостаточный контроль за работой поясницы, однобокость и отсутствие гибкости. Самый лучший способ справиться с этими сложностями — работать над собой вне седла, поставив себе целью улучшить осанку, гибкость, развить силу и координацию движений (см. стр. 332—351).

ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ

Таблица внизу поможет вам оценить вашу посадку и определить свои сильные и слабые стороны. Уровни мастерства в ней в общих чертах соответствуют требованиям соревнований и свидетельствуют о возможностях усложнения тренировок. Это поможет вам ставить себе цели и выделять приоритетные направления работы. Первая цель — быть способным управлять самостоятельно лошадью на огороженном плацу. На следующей стадии вы сможете ездить на той же лошади на прогулки в компании и, возможно, прыгать через несколько маленьких препятствий. После этого вы начнете развивать свое мастерство все быстрее. Важно, чтобы вы учились с удовольствием и повышали свои знания на каждой стадии тренинга.



ОПЫТНЫЙ ВСАДНИК Если вы уже опытный всадник, ваша посадка развита до такой степени, что вам не приходится о ней задумываться. Вы будете сидеть на лошади правильно автоматически в любой ситуации, ездите ли вы по холмам или преодолеваете систему сложных препятствий.

ОЦЕНКА ПОСАДКИ

	НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ	УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ВСАДНИКОВ
ПОСАДКА	Сидит ровно, не напряженно и не сутулясь.	Хорошая осанка при езде в универсальном седле.	Хорошая осанка в выездковом седле.	Поддержанне хорошей посадки в любой ситуации вошло в прнвычку.
РАВНОВЕСИЕ	Постоянно поддерживает равновесие на облегченной рысн и маленьких препятствиях.	Устойчнвое равновесие на шагу, рысн или галопе даже без стремян.	Устойчнвое равновесие прн очень короткнх стременах (такнх, как у жокея на скачках).	Способен удерживать равновесие прн внезапных переменах. Подает лошади едва различимые сигналы.
ГАРМОНИЯ	Сидит, не отрываясь от седла, и поддерживает постоянный контакт ног с боком лошади в универсальном седле.	Хороший контакт с боком и ртом лошади, даже в выездковом и конкурном седле.	Постоянная хорошая работа поясницы на учебной рысн.	Составляет единое целое в движениях с лошадью при упражненнях выездки н конкура.
БЕЗОПАСНОСТЬ	Уверенно сидит в седле на долгих верховых прогулках вплоть до 2 часов.	Посадка не ухудшается после 3 часов в седле при подготовке к соревнованиям.	Посадка не меняется сильно прн езде на молодых н сложных лошадях вплоть до 4 часов.	Посадка не меняется прн активной езде верхом по различным ландшафтам вплоть до 5 часов.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНО

Эффективность тренировок требует не столько физической силы, сколько точности сигналов. Хорошее чувство движений лошади позволит вам давать команды лошади в нужный момент. Способность сопереживать лошади поможет вам понять ее реакции, а также решать, какие упражнения выполнять и как долго. Оцените ваши возможности сегодня и поставьте себе цели на будущее.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ В РАБОТЕ

По мере вашего обучения вы разовьете довольно хорошее чувство движения лошади и скорости. Вы сможете менять скорость и сохранять контроль над лошадью. Вы будете упражняться на шагу, рыси и галопе на огороженном плацу и учиться использовать средства управления, чтобы высылать, останавливать и поворачивать лошадь.

На основе этих первых уроков вы будете продолжать увеличивать эффективность использования средств управления. Этому будет способствовать езда на разных лошадях и освоение различных дисциплин конного спорта. Не жалейте времени на наблюдения за лошадьми, особенно их реакции на что-то необычное. Знания об ощущениях лошадей дадут вам возможность понимать странные на первый взгляд реакции, в особенности на препятствия или какие-либо предметы (см. стр. 44—47). Постепенно усложняйте упражнения, это поможет вам развить ваше мастерство и взаимодействие с лошадью, выявить какие-либо проблемы, которые, возможно, у нее есть. Ваша главная задача — развить доверительные взаимоотношения с лошадью; понимание друг друга.

Также важно следить за тем, чтобы ваше тело было развито равномерно, так чтобы вы с равной силой использовали средства управления, например давление на повод. Лошадь будет однобокой в той же степени, что и вы. Чтобы развить лошадь равномерно, больше всего внимания надо уделить



НАЧИНАЮЩИЙ ВСАДНИК Как начинающий, вы рассчитываете на помощь вашего тренера, но только сп[illegible]ы развить в себе чувство движений [illegible]ман ы.

своему равномерному развитию. Координацию движений вам помогут развить упражнения вне седла (см. стр. 332—351). Чем больше ваш опыт, тем выше эффективность тренировок и вы скорее достигнете высокого уровня мастерства. Сравнивая себя с разными уровнями соревнований в таблице внизу, вы сможете оценить свои достижения и определить цели для дальнейшей работы.

Хороший тренер будет определять ваше развитие и знать, в каких случаях вы должны требовать больше или меньше от лошади. К тому же тренер подскажет вам, какие упражнения помогут вам увеличить эффективность вашей работы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ

Верховая езда требует самоконтроля и дисциплинированности. Вы должны сохранять позитивный настрой и сознавать, каких целей пытаетесь достичь, и стремиться к лучшим результатам в работе с лошадью.

Техника мысленной подготовки поможет вам и в физической подготовке (см. стр. 352—371), и в тренинге, и на соревнованиях. Однако бессознательное чувство движений лошади и ее психического состояния требует чувствительности и опыта. После занятий попытайтесь вспомнить и проанализировать тренировку.



ОПЫТНЫЙ ВСАДНИК Если вы опытный всадник, вы должны работать над «очищением» своих сигналов средствами управления. Постепенно ваша лошадь научится реагировать на легкие изменения вашей посадки, то есть на перенос вами центра тяжести.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

	НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ	УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ВСАДНИКОВ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	Способность менять диагональ, на которую вы облегчаетесь, и осознавать, какая нога лошади лидирует на галопе.	Чувствовать, правильная ли скорость. Вы должны чувствовать величину темпа лошади в пределах 60 см.	Чувствовать уровень импульса лошади. Оценивать темп в пределах 50 см.	Бессознательно чувствовать движения лошади. Оценивать темп с точностью до 30 см.
УПРАЖНЕНИЯ	Хорошо выполнять упражнения 1-го уровня выездки и конкура (см. стр. 161 и стр. 231).	Хорошо выполнять упражнения 2-го уровня выездки, конкура и кросса в троеборье (см. стр. 161, стр. 231, стр. 297).	Хорошо выполнять упражнения 3-го уровня выездки, конкура и кросса в троеборье (см. стр. 161, стр. 231, стр. 297).	Хорошо выполнять упражнения 4-го уровня выездки, конкура и кросса в троеборье (см. стр. 161, стр. 231, стр. 297).
СОПЕРЕЖИВАНИЕ	Понимать влияние стадного инстинкта, знать основные потребности лошади и особенности восприятия.	Понимать, как лошади учатся при создании соответствующих условий и системы подкреплений.	Быть внимательным к лошади все время и понимать ее реакции в различных ситуациях.	Быть способным предугадывать реакции лошади и подстраиваться под них.
ЯЗЫК	Независимо использовать посадку, ноги и координировать действия средств управления.	Независимо использовать координацию движений рук, ног и перемещения центра тяжести. Контролировать лошадь.	Быть способным использовать несколько средств управления одновременно и контролировать сложных лошадей.	Использовать точные легкие команды средствами управления, включая использование центра тяжести и поясницы.





ГЛАВА ПЯТАЯ

ВЫЕЗДКА: ТРЕНИНГ И СОРЕВНОВАНИЯ

Выездка не только развивает гибкость лошади и улучшает координацию движений, но и делает эти движения более элегантными. Чтобы достичь успехов в любом направлении конного спорта, вы должны тренировать и тело, и психику лошади. Выездка — это центр любого направления, связанного с верховой ездой, например преодоления препятствий. Но выездка может быть и сама по себе.

В этой главе вы познакомитесь с особенностями движений лошади, различными школами и упражнениями. От обучения делать вольты, ездить по прямой, менять направление и постановление вы перейдете к сложным школьным элементам, таким как пируэт и принимание (боковые движения). Также в этой главе даны советы по подготовке к соревнованиям всех уровней.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВЫЕЗДКА

Чтобы достичь высокого уровня в выездке, нужно работать многие годы. Для всадника это очень сложный и полезный вид спорта. Даже если вы не планируете выступать на соревнованиях, занятия выездкой сделают вашу лошадь более приятной и отзывчивой в езде. Выездка — это основа для всех дисциплин конного спорта, ее секрет заключается в том, что она не требует от всадника силы, но лошадь должна быть чуткой и подготовленной.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВЫЕЗДКИ

Выездка лошади первоначально развивалась как классическая школа верховой езды времен Ренессанса, хотя ее корни можно найти еще раньше, основные моменты могут быть прослежены вплоть до Ксенофонта (435—354 гг. до н.э., греческий военный, писатель и историк, написавший книгу «Искусство верховой езды», одну из наиболее известных книг по практике верховой езды). Ксенофонт писал: «Если ты побуждаешь коня принимать свою естественную осанку... то он показывает свою красоту и от такого внушительного, гордого и привлекающего взгляд поведения коня, видно, что он получает удовольствие от езды на нем».

Спорт продолжает эволюционировать, даже за последние 100 лет выездка и тренинг значительно изменились. Например, она была впервые включена в программу Олимпийских игр в Стокгольме, в 1912 г. Тогда пиаффе и пассаж (см. стр. 157) не выполнялись, но в то же время в соревнования входило преодоление пяти препятствий высотой до 110 см.

Сегодня выездка поднялась на новый уровень сложности. Например, теперь может требоваться пе-

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ Истинное партнерство отличало немецкую спортсменку Николь Упхофф и ее лошадь Рембрандта, ставших олимпийскими чемпионами в 1988 г. Рембрандт был суховат и маловат, но он достиг успеха, потому что его движения были правильны, с хорошим импульсом.

реход с прибавленной рыси на пассаж, должны быть выполнены на определенном уровне и пассаж, и пиаффе, к тому же соревнования проходят под музыку и это только три особенности соревнований по выездке высокого уровня. Единственное требование, которое не меняется со временем, — это не сложность, а качество выездки лошади.

УСЕРДНЫЙ ТРУД

Хорошая выездка лошади не может быть достигнута без многих лет подготовки, терпеливого тренинга, который бы развил естественные формы и аллюры лошади. Невозможно достичь высокого результата без истинных партнерских взаимоотношений между конем и всадником, так как они зависят друг от друга. Лошадь должна подчиняться охотно, непринужденно, а это в свою очередь не может потребовать неопытный всадник.

В выездке нет несущественного элемента. Здесь жизненно необходимы и внимание к деталям, и самоконтроль, и последовательный, подходящий для лошади тренинг. В манеже 60 × 20 м вы ничего не сможете скрыть от судьи.

ИСТИННАЯ КРАСОТА

Это и есть настоящий экзамен для хорошей выездки. Стала ли лошадь более красивой? Олимпийский золотой медалист Рембрандт под седлом Николь Упхофф (см. фото слева) словно летит на прибавленной рыси. Также и Эйльрих в 1984 г. под седлом олимпийского чемпиона доктора Райнера Климке показал великолепное небывалое пиаффе.

Выступления по выездке незабываемы. Шея элегантно изогнута, лошадь собрана, движения грациозные, дыхание равномерное, мимика лошади показывает состояние удовольствия. Всадник выглядит спокойным и непринужденным, с гордостью выступая на таком замечательном животном.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Хорошая выездка улучшает и раскрепощает, поэтому неудивительно, что это спорт самого высокого класса. Он полезен для всех типов лошадей любого уровня, в том числе и пони. Хотя пони имеют ограничения из-за своих размеров, они способны выполнять элементы выездки. Но для них нужно было бы менять величину манежа. Все же нет никаких причин отказываться от соревнований на некрупных лошадях.

Первой женщиной, завоевавшей олимпийскую медаль в личном зачете, была датчанка Лиз Хартел, в 1952 г., и это был первый год, когда женщинам было разрешено принимать участие в этих соревнованиях. Сегодня всадниц на соревнованиях по выездке больше, чем всадников, и это показывает, что успех в этом виде спорта не зависит от физической силы.



ИСПАНСКАЯ ШКОЛА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ Испанская школа верховой езды в Вене, где выступают необыкновенные липицианские лошади, сохраняет классические принципы высшей школы. Всадники и тренеры ее — одни из самых уважаемых в мире. Они придают особое значение необходимости, постепенного тренинга и уважения к лошади. Их жеребцы также выполняют сложные классические элементы и школьные прыжки (левада, курбет, каприоль).

МАНЕЖ И СНАРЯЖЕНИЕ

Выездковое седло имеет особую форму, позволяющую всаднику ездить с длинными стременами. Лошади обычно выступают в особой уздечке, которая объединяет два разных грызла: трензель с маленькими кольцами и мундштук. Тренировки проводят на плацу или манеже с установленными вдоль стенок буквами, которые помогают ориентироваться всаднику при выполнении элементов.

ЭКИПИРОВКА ВСАДНИКА

Цилиндр, фрак и шпоры надевают на соревнованиях высокого уровня по выездке. Они в большей степени одеваются для красоты, в отличие от одежды, которую одевают на соревнованиях в других дисциплинах конного спорта и которая действительно функциональна. Фрак надевают на жилет или подшивают ложный жилет к фраку. На соревнованиях начального уровня допустима обычная одежда — жакет и шлем для верховой езды. Обычно они черные, но некоторые всадники выбирают голубые или коричневые цвета.

Бриджи должны быть белыми, для удобства они обычно изготавливаются из эластичной хлопковой ткани. Выездковый хлыст часто используется в процессе тренинга, но он запрещен на соревнованиях. Бич, имеющий длину примерно 120 см, как и шпоры и мундштучное оголовье, должен использоваться гуманно, лишь как помощь для точных сигналов.



УЗДЕЧКА

Уздечка с составным фланцевым трензелем (империалом) обычно используется в начале тренировок по выездке. Соединение грызла посередине позволяет приспособить уздечку удобнее для лошади и дает всаднику возможность работать с разными углами рта лошади независимо.





Мундштучное оголовье имеет два грызла. Трензель расположен в углах рта, мундштук чуть ниже. Мундштук имеет цепочку, которая попадает в выемку подбородка. Она не должна подниматься выше.

СПОРТСМЕН ВЫЕЗДКИ

Все всадники выглядят элегантно в цилиндре и фраке. Сапоги для верховой езды должны быть высокими, чтобы не цеплялись за седло. Перчатки и шпоры обязательны. Белые бинты надевают на лошадь на тренировки и выступления. Гриву обычно красиво заплетают.

СНАРЯЖЕНИЕ ЛОШАДИ

Выездковое седло устроено таким образом, чтобы всадник распределял свой вес, больше опираясь на седло, чем на ноги, опираясь на стремена. Чтобы достичь этого, центр выездкового седла смещен немного вперед дальше, чем у конкурного седла (см. стр. 188—189). Занятия выездкой требуют езды на длинных стременах, крылья седла вырезаны прямо. Однако вы должны быть внимательны: из-за того, что крылья спереди не такие прямые, вы можете привыкнуть ездить на слишком длинных стременах, тогда вам придется постоянно отводить ногу назад, чтобы не потерять контакт с боком лошади. Подпруга для выездки более длинная, иначе она может мешать локтям лошади. Стремена немного тяжелее, чем нормальные.



БИНТОВАНИЕ В ВЫЕЗДКЕ

Бинтуют ноги при занятиях выездкой на любых лошадях (за исключением пасмурной погоды, когда на лошадь надевают ногавки). Однако ногавки не одевают на соревнования. Мягкие бинты напоминают бинты для поло, они могут использоваться сами по себе или в сочетании с хлопковой подкладкой. Их назначение — стимулировать циркуляцию крови, предотвращать повреждения сустава, защищать от засечек.



ШАГ 1 Начинайте под запястьем. Положите конец сразу за пястной костью и разгладьте, чтобы не было складок.



ШАГ 2 Оберните бинтом сухожилия и наложите на конец бинта, чтобы он не разматывался.



ШАГ 3 Держите бинт слегка под углом, оборачивайте пястную кость все ниже, а свободной рукой разглаживайте складки.



ШАГ 4 После того как вы обернули путовый сустав, измените направление бинта. Теперь вы бинтуете вверх, создавая букву V.



ШАГ 5 После того как завершается буква V, оберните ногу еще раз по прямой, затянув посильнее.



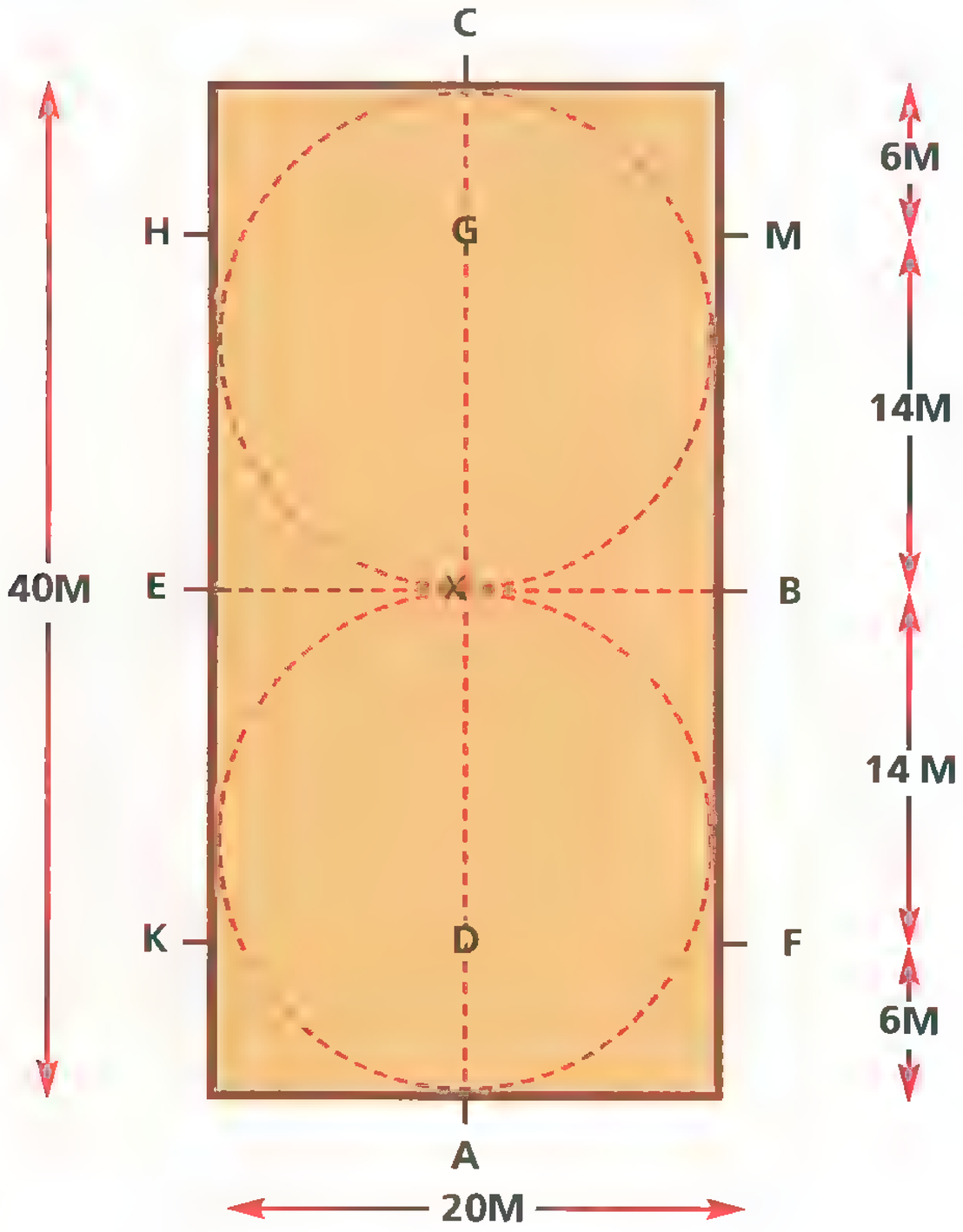
ШАГ 6 Заканчивайте в том же месте, где начинали. Липучка бинта должна прикрепиться от внешней стороны ноги внутрь.

ВЫЕЗДКОВАЯ УЗДЕЧКА

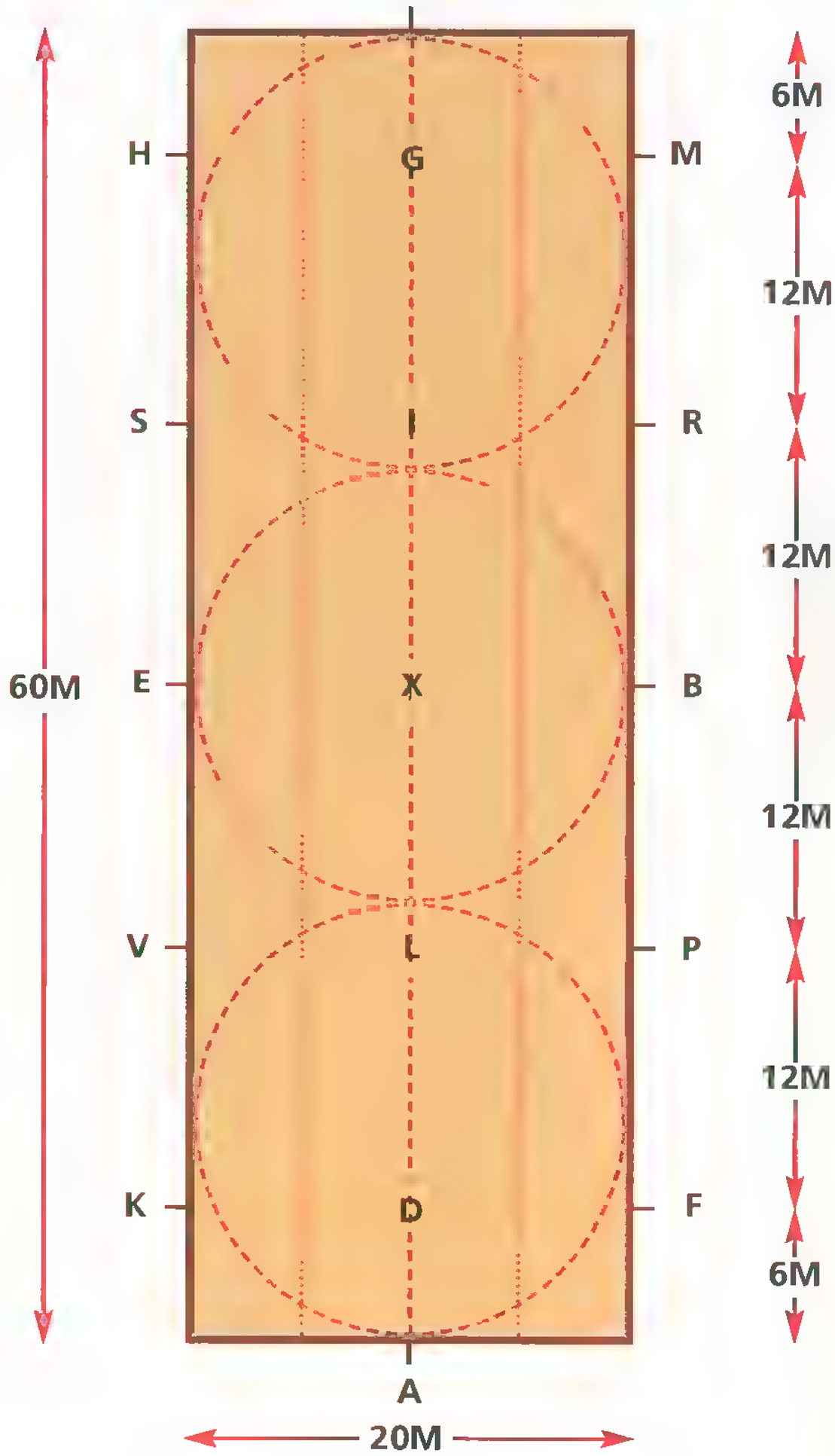
На молодых лошадей часто надевают уздечки с составным трензелем с подвижными кольцами и строгим нахрапником. Однако многие всадники начинают понимать, что такой нахрапник заставляет лошадь испытывать дискомфорт. Поэтому все чаще используют спадающий нахрапник с трензелем империалом (см. стр. 110). Этот тип трензеля распределяет давление между языком, углами рта и губами. Он хорошо сочетается со спадающим нахрапником, потому что нижний ремень проходит над кольцами трензеля и застегивается на подбородной выемке. Составной трензель с подвижными кольцами увеличит рычаг, тогда действие повода будет в основном ложиться на углы рта. Чем больше будут кольца трензеля, тем сильнее будет рычаг.

Мундштучное оголовье еще называют двойной уздечкой, так как в нем лошадь несет во рту два грызла: трензель и мундштук. Мундштук расположен ниже трензеля во рту и к нему крепится цепочка, которая огибает сзади нижнюю челюсть и пристегивается к мундштуку с другой стороны. Прикрепляется цепочка к верхним щечкам мундштука. Чем длиннее щечки, тем сильнее действие железа, так как натяжение повода мундштука натягивает цепочку, действующую на чувствительную кожу. В результате натяжение повода увеличивает давление на язык и с помощью цепочки заставляет изменить положение темени. Мундштучная цепочка не дает щечкам поворачиваться больше чем на 45°, иначе мундштук поднимется к трензелю и будет причиной дискомфорта. Вы должны будете слабее работать с поводом мундштука, чем с поводом трензеля. Лошади обычно хорошо работают в мундштучном оголовье, но они время от времени должны работать и в обычной уздечке.

2 МАНЕЖА ДЛЯ ВЫЕЗДКИ Стандартный манеж для выездки высокого уровня — 60 × 20 м, манеж для первых этапов тренировок — 40 × 20 м. Буквы F, M, H и K расположены в 6 м от каждого угла, остальные буквы — на 14 м друг от друга в маленьком манеже и 12 м в большом манеже.



ПЛОЩАДКА 40 × 20 М



ПЛОЩАДКА 60 × 20 М

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Существуют площадки для выступлений двух типов (см. ниже). Во время соревнований или тренировок на улице стойки с буквами расставляют обычно на расстоянии 50 см от границы площадки, чтобы всадник мог ориентироваться по ним. Буква A обозначает место входа на площадку. Линия от A до C будет называться центральной линией, от B до E — половинной линией (half-way). Линии между длинной стенкой площадки и центральной линией называют трехчетвертной линией (three-quarter). Когда вы едете вдоль границы — вы говорите, что едете по внешнему ряду, а когда отступаете 2—3 м от границы — вы едете по внутреннему ряду. Если площадка окружена заборчиком высотой 25 см или выше, вас исключат из соревнований за нарушение этой границы. Если площадка ограничена лишь разметкой, и вы ее нарушите, то будет аннулирована только оценка за выполняемый в данный момент элемент.

ПОКРЫТИЕ ПЛОЩАДКИ

Грунт определяет и движения лошади и продолжительность ее спортивной жизни. Слишком плотное покрытие будет раздражать лошадь и травмировать ноги, затруднять гибкий широкий шаг. Слишком рассыпчатый, легкий грунт уменьшит энергичность походки лошади и величину периода подвисания, который так важен на рыси и галопе.

Грунт для занятий выездкой может быть немного мягче, чем для конкура, потому что выездка не требует особой силы при отталкивании и приземлении. Однако он не должен быть слишком легким. Идеальный грунт имитирует хороший дерн, например, удачный грунт изготавливают из смеси песка и кусочков резины. Резина должна ощущаться, но ее не должно быть так много, что она бы пружинила под ногами лошади, ослабляя их.



ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ Это площадка 20 x 60 м на международных соревнованиях в Гудвуд Хаус, Англия. Видны судейские кабинки с каждой стороны площадки у букв E и B, трое судей также сидят у буквы C. Из кабинок за вами внимательно наблюдают, но как же приятно выступать на такой площадке, если лошадь хорошо выполняет все элементы

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ И ПОСАДКА

Специальная посадка в выездке предназначена для того, чтобы дать возможность всаднику достичь равновесия в седле. Она помогает всаднику двигаться в гармонии с движениями лошади при выполнении элементов выездки и свободно пользоваться руками. Все всадники должны сохранять правильную ровную осанку (см. стр. 336). Однако посадка каждого всадника будет иметь свои индивидуальные особенности.

ПОСАДКА ВСАДНИКА

В выездке всадник должен сидеть устойчиво, большей частью своего веса опираясь на ягодицы, с прямой спиной. Если спина слишком выгнута или сгорблена, нижняя часть спины будет ограничена в движениях. В результате мягкая учебная рысь будет практически невозможна, так же как и мягкое использование средств управления — повода и шенкеля.

Если посмотреть со стороны, плечо всадника должно быть на одной линии с бедром, а большая часть веса всадника равномерно распределена в седле. На стремена ложится ровно столько веса, сколько необходимо, чтобы удерживать стремена. Важно, чтобы каждое стремя несло одинаковый вес, а носки ступней и колени были направлены в одну сторону. Пятка должна быть немного ниже носка.

Если у вас постоянно носок оказывается ниже пятки, это означает, что либо вы ездите на слишком длинных стременах, либо недостаточно плотно сидите в седле.

ХОРОШАЯ ОСАНКА Здесь (см. фото и рис. 2) спина всадника выпрямлена и расслаблена. Всадник не изгибает спину, сидя на передней луке седла (1), и не горбится, подбирая таз под себя (3). Всадник сохраняет прямую линию от плеча к бедру и к задней части пятки и еще одну прямую линию от локтя через руку ко рту лошади.



ПОСАДКА ВСАДНИКА НА ШИРОКОЙ И ПЛОСКОРЕБРОЙ ЛОШАДИ



ПОСАДКА НА ШИРОКОЙ ЛОШАДИ



ПОСАДКА НА ПЛОСКОРЕБРОЙ ЛОШАДИ

Колени должны быть немного согнуты, а нижние части ног вертикальны и сохраняют контакт с боками лошади. Наибольший недостаток езды на слишком длинных стременах заключается в том, что теряется легкий контакт шенкеля с боком лошади, так как вам приходится отводить ногу далеко назад, чтобы дать сигнал лошади.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Чтобы найти правильное положение рук и кистей, следуйте указаниям:

- Опустите руки до седла.
- Мягко согните пальцы к ладони, не напрягая руки, так чтобы кулак создавал угол 90°.
- Нижние части руки подайте немного вверх и вперед так, чтобы руки оказались впереди вас примерно на 10—15 см. Локти должны оказаться на уровне вашего тела (см. рис. дальний слева).
- Большой и указательный пальцы должны быть выше других, и постепенно с улучшением вашей осанки плечи станут прямее, спокойно опущены, освободят руки и большие пальцы рук поднимутся немного выше. Большой палец должен быть немного согнут. Поводья зажаты между пальцами, но не так, чтобы большие пальцы удерживали конец повода. Если вы возьмете повод так, как показано на фотографиях внизу, вам будет легко держать повод обычной уздечки, а затем мягко работать с лошадью на мундштуке.

ЕЗДА НА ШИРОКОЙ И ПЛОСКОРЕБРОЙ ЛОШАДИ Чем шире лошадь, тем короче должны быть стремена. Когда расстояние между коленями увеличивается, углы коленного и бедренного суставов должны уменьшаться, сохраняя вертикальную линию по шенкелю, чтобы не потерять контакт с боком лошади. Это непременно случится, если вы возьмете слишком длинные стремена.

КАК ДЕРЖАТЬ ПОВОДЬЯ

Трензельный повод (см. справа) входит в руку между безымянным пальцем и мизинцем, мизинец под поводом. Выходит трензельный повод между указательным пальцем и большим. При мундштучном оголовье (см. дальний справа), трензельный повод остается на том же месте, а мундштучный входит в кисть над ним (между средним и безымянным пальцами) и выходит либо вместе с трензельным (между указательным и большим), либо между указательным и средним пальцами (уменьшается давление на мундштук).



РАЗБОР ТРЕНЗЕЛЬНОГО ПОВОДА



РАЗБОР ТРЕНЗЕЛЬНОГО И МУНДШТУЧНОГО ПОВОДЬЕВ

В ГАРМОНИИ С ЛОШАДЬЮ

Есть три главные причины, почему всадник должен быть в гармонии с лошадью: это более удобно, способствует хорошим движениям лошади и позволяет подавать слабые сигналы. На шагу ягодицы и руки всадника двигаются в такт движениям задних ног и головы лошади. На рыси и галопе спина и ягодицы всадника двигаются в соответствии с подъемом лошади в период подвисания и следующем понижении при опирании ног на землю.



ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ

Если вы уверенно чувствуете себя в седле, медленно и постепенно работаете над своей посадкой, вы сравнительно легко разовьете необходимую посадку. Если вам не удается достичь гармонии в движениях с лошадью, возможно, вы слишком напрягаете ноги, в результате пытаясь найти опору в поводе и неизбежно горбясь в седле. Даже небольшое улучшение в движениях очень сильно увеличивает ощущение комфорта и улучшает качество выполняемых упражнений.

БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕДЛЕ

Гармония и безопасность неразрывно связаны: чем легче вам сидеть в седле, тем безопаснее и увереннее вы будете себя чувствовать. Опытные всадники находятся в большей безопасности, чем начинающие, просто потому, что они достигают большей гармонии в движениях с лошадью. Это дает возможность им ездить безопасно долгое время даже на учебной рыси.



ДВИЖЕНИЯ ВСАДНИКА НА ШАГУ Седалище двигается в ритме с движениями вперед каждой задней ноги лошади. Здесь седалище двигается вперед (1 и 2) с внутренней задней ногой. Затем оно возвращается назад (сразу перед и после 3), готовясь сместиться вперед с движением внешней задней ноги (4 и 5). Седалище затем снова возвращается назад (сразу перед и после 6). Голова и шея лошади также двигаются в ритме с задними ногами, так что руки всадника естественно будут двигаться вперед с изменением положения рта лошади и в одном ритме с движениями собственного тела.

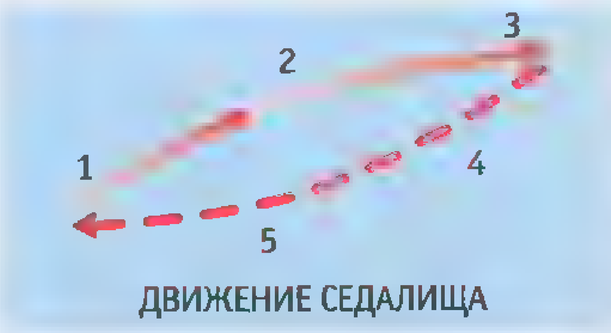


ДВИЖЕНИЯ ВСАДНИКА НА РЫСИ
На рыси лошадь достигает высочайшей точки над землей в период подвисания **(1)**. Диагональ левой передней ноги отталкивается от земли **(2)** и лошадь снова попадает в период подвисания **(3)**. Затем отталкивается диагональ правой передней ноги **(4)** и снова период подвисания **(5)**. Поясница всадника должна податься вперед (см. рисунок справа) и затем вернуться в нормальное положение, как только ноги лошади ступят на землю (6). Таким образом для гармонии на рыси всаднику необходимо следить за поясницей.


ДВИЖЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ



ДВИЖЕНИЕ ВСАДНИКА НА ГАЛОПЕ На галопе лошадь начинает подниматься в период подвисания, когда внешняя задняя нога покидает землю (в нашем случае левая задняя) **(1)** и остается на высшей точке, когда другая диагональ **(2)** и затем лидирующая передняя нога (в данном случае правая передняя) отталкиваются **(3)**. Седалище всадника опускается, когда внешняя задняя нога**(4)** и затем другая диагональ касается земли **(5)**. После этого внешняя задняя нога снова покидает землю **(6),** и повторяется новая последовательность движений. Чтобы двигаться в гармонии с такими движениями, седалище всадника словно описывает круг (см. рисунок справа).



ДВИЖЕНИЕ СЕДАЛИЩА

ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ

Всадники взаимодействуют с лошадьми, используя сигналы. Эти сигналы подаются независимо друг от друга голосом, шенкелями, руками, смещением центра тяжести и положением всадника в седле. Все это можно назвать средствами управления лошадью. Когда всадник развивает в себе чувство лошади, он словно бы настраивается на лошадь и подает сигналы, когда это действительно необходимо, а те становятся почти неразличимы со стороны.

ХОРОШЕЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Чтобы не сбивать лошадь с толку, ваши руки, ноги и седалище должны двигаться вместе с движениями лошади. Гармоничность в движениях с лошадью тоже предпосылка хорошего чувства лошади, которое необходимо для точности сигналов. Совсем несложно запомнить, какой сигнал надо использовать и как, но гораздо сложнее понять, когда нужно подавать сигнал, какой силы и с какими другими сигналами в сочетании. Именно хорошее чувство лошади позволяет вам совершать правильные действия в нужный момент.

Эту способность часто приписывают только опытным всадникам, но многие начинающие всадники могли бы чувствовать лошадь, если бы развили

БЕЗУПРЕЧНОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ Мундштучное оголовье дает возможность всаднику направлять лошадь тонкими сигналами. Однако оно, так же как шпоры и хлыст, должно улучшать взаимопонимание, а не запугивать лошадь.

Повод помогает общаться с лошадью, а не удерживаться в седле

Работа поясницы поддерживает движение лошади вперед

Всадник чувствует движения лошади через свои движения

Давление на мундштучный повод должно быть слабее, чем на трензельный

Правильное положение шенкеля при сигнале двигаться вперед

РАБОТА ПОВОДОМ

Неправильное положение рук может усложнять гармоничные движения рук и головы лошади и, следовательно, хорошие сигналы поводом. Некоторые из частых ошибок проиллюстрированы здесь. Это может быть неправильная длина повода, положение рук, большого пальца или запястий. При правильном положении трензельный повод входит в кулак между мизинцем и безымянным пальцем (см. стр. 115), а конец повода должен быть выпущен из кулака вперед. Пальцы лишь слегка смыкаются вокруг повода, как если бы вы держали маленькую птичку в ладони (см. верхнее левое фото). Чтобы найти правильное положение большого пальца, разверните его наружу настолько, насколько можете, поверните в сторону от локтя, и он окажется в средней точке. Подобно этому, если вы сведете, а затем разведете запястья, настолько, насколько можете, среднее положение будет правильным, от локтя руки сходятся лишь самую малость.



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ | ПОВОД СЛИШКОМ КОРОТКИЙ | ПОВОД СЛИШКОМ ДЛИННЫЙ



РУКИ СЛИШКОМ НИЗКО | РУКИ СЛИШКОМ ВЫСОКО | БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ НАРУЖУ



ЗАПЯСТЬЯ РАССТАВЛЕНЫ | ЗАПЯСТЬЯ СВЕДЕНЫ | БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ВНУТРЬ

гибкую посадку, а тренер поспособствовал бы накоплению ими знаний о реакциях лошади и как они ощущаются всадником. Когда гармоничность в движениях и хорошее чувство лошади сочетаются с искренним желанием общаться с лошадью, а не просто требовать от нее чего-либо, то всадник достигает максимальной эффективности.

ПРОСТЫЕ СИГНАЛЫ

Чем проще сигнал, тем лучше. Сигнал сам по себе должен быть лишь небольшим увеличением давления, которое следует за ослабленным давлением. Постоянно тянуть за повод или беспокоить лошадь шенкелем неправильно. Если лошадь не реагирует на мягкий сигнал, вы должны повторить его, а затем, если необходимо, немного усилить его, но всегда вернуться к использованию слабого сигнала, чтобы не сделать лошадь малочувствительной к всаднику.

Приложение шенкеля в нормальном положении (путлище параллельно подпруге) означает команду «двигаться вперед». Всадник может сообщать ее обеими ногами или по отдельности. Инициатор движения — шенкель, а контролирует и направляет движение повод. Внутренний повод задает направление, внешний повод или оба вместе замедляют движение.

ИСКУССТВЕННЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

Хлыст и шпоры дают искусственные сигналы. Они используются как инструменты, помогающие лошади понять сигнал шенкеля, а не как инструмент для наказания. Шпора никогда не должна быть острой или травмирующей. Она прикладывается при повороте носка ступни немного наружу. Всадник толкает лошадь хлыстом, держа его в ладони вместе с поводом и не меняя положения руки. Хлыст дотрагивается до бока лошади всегда позади ноги всадника.



ВЫЕЗДКОВЫЙ ХЛЫСТ | ШПОРЫ

МЕЖДУ ШЕНКЕЛЯМИ И ПОВОДОМ

Язык, на котором вы говорите с лошадью с помощью средств управления, состоит из различных действий ваших рук и ног и мест, к которым прикладывается это действие. Например, вы можете прикладывать шенкель в его обычном положении, высылая лошадь вперед, действовать шенкелем немного впереди этой точки (когда требуете боковые движения) или слегка задевать лошадь то позади, то впереди (при переходе в галоп или менке ног на галопе). Вы также можете немного усиливать или ослаблять давление шенкеля, когда высылаете лошадь вперед, или действовать шенкелем постоянно при уступке шенкелю (см. стр. 146—147).

В нормальном положении повод сохраняет контакт руки всадника со ртом лошади, не препятствуя движениям головы лошади. Набрав немного повод на себя, вы запрещаете лошади движение вперед. А запрещающее действия повода, когда шенкелями вы высылаете лошадь вперед, приведет к тому, что лошадь сделает шаг назад, и это станет командой к осаживанию (см. стр. 149).

Вы можете, как говорится, использовать «открытый повод», то есть отвести одну руку с поводом в сторону от шеи лошади; это увеличит давление на противоположную сторону рта и заставит лошадь повернуть. Вы можете отвести в сторону поворота оба повода (но не набирая на себя), так что внешний повод пересечет шею. Именно так поступают всадники при поворотах в поло и вестерне. Когда поводья и шенкеля дополнены сознательным изменением центра тяжести и посадки, вы можете выполнить любой элемент выездки.

ДЕЙСТВИЕ ПОСАДКИ И ВЕСА

Цель перемещения центра тяжести — как можно сильнее облегчить лошади выполнение какого-либо элемента. Важно, чтобы качество выполнения какого-либо движения не снижалось из-за неправильно распределенного веса. Кроме того, перемещение центра тяжести почти незаметно со стороны, но может служить сигналом лошади. Чаще всего вес используется как средство управления при повороте, когда вы перекладываете его на внутреннюю сторону (см. стр. 93).

Если делать это дольше, чем необходимо, то воздействие перестает быть сигналом и, напротив, становится негативным для ноги лошади. Перенос веса немного вперед иногда используют как альтернативный сигнал двигаться вперед, но перенос веса назад для замедления скорости бесполезен.

Всадник и лошадь всегда находятся в постоянном контакте, и постепенно лошадь начинает останавливаться или, наоборот, двигаться, если вы сядете так, как при остановке или посыле, словно немного опередив движения лошади. То есть остановка достигается напряжением и контролем за своей поясницей.

ТОЧНОСТЬ СРЕДСТВ УПРАВЛЕНИЯ

Как только лошадь начинает понимать основные сигналы, подводить под корпус задние ноги и работать спиной, то про нее можно сказать, что она заключена между шенкелями и поводьями, то есть находится в настоящем равновесии, еще говорят «двигается в сборе». Это более тонкое и полезное состояние, чем когда лошадь идет между поводом (то есть поддерживает себя поводом). Если лошадь поддерживает себя поводом, она слишком сильно напрягает шею и идет от переда, а не от зада, как это должно быть.

На этой стадии сигналы средств управления должны становиться более точными, но в то же время и более тонкими. Это поможет избежать недопонимания. Например, скорость и импульс, требуемые на средней рыси и рабочем галопе (см. стр. 126—127), достигаются такими похожими путями, что только независимые друг от друга действия средств управления дают лошади возможность различить их. К тому же если вы даете животному команду начать новое упражнение, это одновременно прекращает выполнение предыдущего элемента, и вы можете оба сосредоточиться на чем-то одном.

Ваша лошадь должна быть обучена продолжать выполнять одно упражнение до тех пор, пока вы не потребуете от нее перейти к другому. Это касается и галопа, и средней рыси, и принимания. Так вы сможете еще уменьшить сигналы: увеличить ненадолго воздействие, а затем прекратить его на столько времени, сколько требуется для выполнения конкретного элемента. Например, выполняя принимание, лошадь делает несколько различных движений одновременно: сгибается в боку, двигается вперед и в сторону, сохраняя требуемую скорость. В определенном месте лошадь получает команду (внешним шенкелем всадника) начать движение, и хорошо обученная лошадь будет продолжать принимание без каких бы то ни было дополнительных команд.

В различных системах тренинга могут использоваться разные команды к одним и тем же упражнениям, что создает определенные трудности. Лошадь, которая обучена идти галопом от сигнала внешнего шенкеля, не поймет сигнала внутренним шенкелем. Эффективность работы снизится, если переучить лошадь. Так мы должны согласиться с тем, что при различных методах лучше сохранять первоначальные сигналы, дополняя их непротиворечащими и простыми, насколько это возможно.

ОСНОВНЫЕ СИГНАЛЫ И ПРИНИМАНИЕ

Надин Каппельман, чемпионка мира из Германии, требует от своей лошади Фарбентро внешним шенкелем — идти боком, внутренним — двигаться вперед. В то же время ее внутренний повод контролирует сгибание в боку, а внешний – скорость.


337

ВВОДИМ ПОСТОЯННЫЕ

Во всей работе в выездке есть фундаментальные свойства, которые должны быть присущи вашей лошади с самого начала. Эти свойства называют постоянными — это согласие, спокойствие, желание двигаться, прямолинейность и безупречность. Они связаны между собой, и каждая из них незаменима. Степень развития этих постоянных определяет качество вашей работы. И в тренинге им всегда должно уделяться особое внимание.



ПЯТЬ ПОСТОЯННЫХ Эти элементы постоянно требуются в выездке лошади, чтобы работа была качественной. На них должен быть направлен ваш тренинг в первую очередь, потому что это фундамент для всех последующих элементов выездки.

СОГЛАСИЕ И СПОКОЙСТВИЕ

Лошадь должна соглашаться — и физически, и мысленно — с присутствием всадника, его весом, посадкой, действиями шенкеля и повода. Согласие приводит к доверию, партнерским отношениям и общности целей, но оно не может быть достигнуто моментально, потому что лошадь должна сперва понять, что от нее требуется. Ваша цель и ваша ответственность перед лошадью — достичь взаимного уважения. Без него это будет уже не согласие, а покорность. Различие между согласием и покорностью — это различие между лошадью, которая знает, что может делать все, что угодно, но выбирает то, что хочет всадник, и лошадью, которая знает, что у нее нет выбора. Это тонкое различие приводит к огромной разнице в том, сколько лошадь прикладывает усилий к работе.

Лошадь должна быть мысленно спокойной, внимательной. Тогда она будет работать добровольно, осознавая, что она делает. Согласие и спокойствие идут рука об руку. Если вы работаете медленно, но последовательно, оставляя лошади время для отдыха и ее личных интересов, спокойствие в работе станет привычным.

ЖЕЛАНИЕ ДВИГАТЬСЯ И ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ

Желание двигаться имеет отношение к тому, как лошадь реагирует на посыл. Она должна двигаться охотно, любым аллюром. Желание двигаться помогает лошади сконцентрироваться и, когда оно дополнено согласием и спокойствием, становится основой в ее психике, позволяющей раскрыть свой физический потенциал. Многие лошади не имеют желания двигаться, потому что испытывают боль или потому что от них требуют больше того, на что они способны. Задача всадника — показать лошади, что она может делать, а не то, что она не может, и всегда заканчивать тренировку тогда, когда лошадь может сделать еще несколько упражнений. Тогда желание двигаться не будет исчезать.

Прямолинейность зависит от равномерного развития обеих сторон лошади на каждом аллюре, в особенности правильного положения передних ног. Прямолинейность дает симметричность и просторность движений лошади.

КОНТРОЛИРУЕМЫЙ ИМПУЛЬС

Импульс, когда лошадь подводит под корпус задние ноги и работает спиной, неразрывно связан с силой, гибкостью, скоростью и энергичностью. Эти качества придают лошади атлетичность и свободу движений и становятся главной целью всего тренинга. Для достижения контроля над импульсом лошадь должна соглашаться с всадником и быть спокойной. Хороший импульс требует охотного движения вперед, и для здоровья лошади важно работать с человеком как одна монолитная система. Последнее возможно только при безупречных аллюрах и хорошем строении тела животного.

Может показаться противоречивым, что сгибания развивают прямолинейность лошади, но езда вольтами (см. стр. 140—141) — важное упражнение для развития этого качества. «Прямая» лошадь будет всегда попадать копытами задних ног в следы передних, происходит ли это при движении на широком кругу или на прямой. Однако если вы попытаетесь добиться прямолинейности физически, то вскоре лишь испортите ее аллюры, прямолинейность достигается терпением.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

Безупречность означает естественность и правильность аллюров: естественную и ритмичную последовательность шагов, включая период подвисания, дополненную хорошей линией верха и свободой движений тела, головы и шеи. Безупречные движения приближают лошадь к совершенству, но они возможны, если только различные группы мышц функционируют согласованно. Многие молодые лошади имеют врожденные безупречные движения и затем теряют их при неподходящем тренинге или травме. Чтобы понять движения лошади, вы должны работать над своей чувствительностью, изучать и понимать аллюры лошади.

Достижение всех пяти постоянных приводит к великолепной согласованности. Она позволяет вам контролировать импульс (см. сноску слева), и лошадь, работая с душой, быстрее обучается и раскрывает свой потенциал.

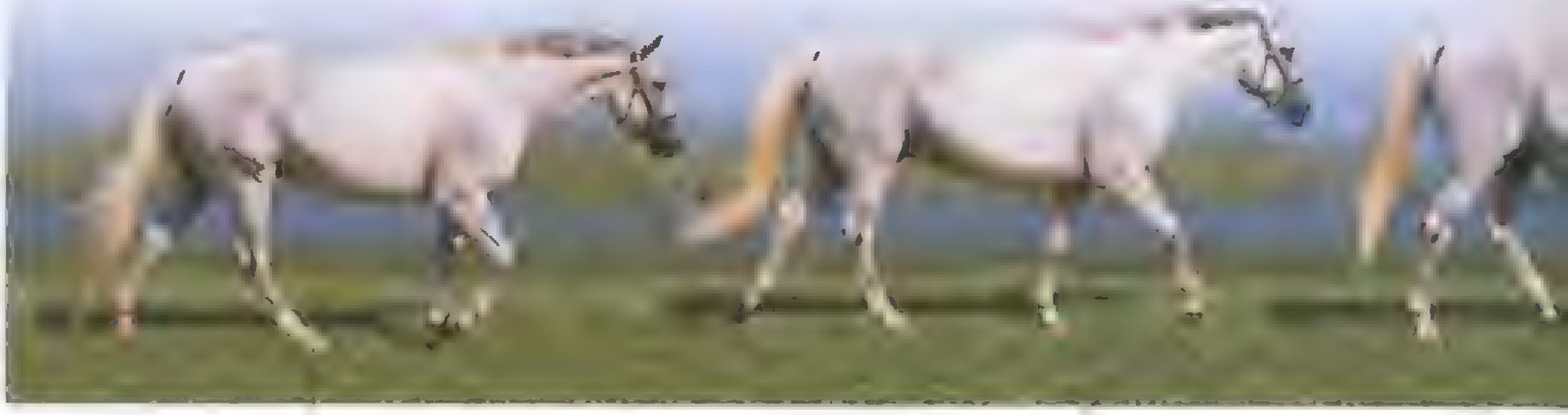


ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТОЯННЫХ Здесь лошадь непринужденно и скоординированно работает всеми группами мышц. Она охотно принимает всадника, спокойна, с удовольствием двигается и пряма. Эта работа естественна и правильна, движения диагоналей ног на рыси синхронны и широки.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ АЛЛЮРОВ

В основе движений лошади лежат три аллюра — шаг, рысь и галоп. Каждый аллюр состоит из равномерно повторяющихся последовательностей движений. Одну последовательность мы будем называть «темп» (иногда ее называют «один мах»). На рыси и галопе в темп входит период подвисания, когда все четыре ноги находятся в воздухе. Под плохим всадником многие лошади теряют свои естественные последовательности движений, нарушая природные аллюры.

ШАГ Темп шага состоит из четырех тактов, в каждый такт лошадь перемещается на одинаковое расстояние. Всегда как минимум две ноги опираются на землю, поэтому шаг — наиболее устойчивый аллюр. Существенная особенность шага — это движения головы и шеи лошади вперед и назад в ритме движений задних ног.



Такт 1 — правая задняя нога опирается на землю

Такт 2 — правая передняя опирается, а левая задняя над землей

Обе левые ноги в воздухе

РЫСЬ Темп рыси состоит из двух тактов, ноги перемещаются парами — диагоналями, между сменой которых существует период подвисания. Чем чаще движения ног и медленнее скорость, тем меньше (или полностью исчезает) период подвисания. Между каждым тактом должны быть одинаковые по продолжительности периоды подвисания.



Такт 1 — правая задняя и левая передняя обе опираются на землю

Левая задняя и правая передняя переносятся вместе вперед

Период подвисания — все четыре ноги в воздухе

ГАЛОП Галоп — трехтактный аллюр, при котором тоже необходимо выделить одну диагональ задней и передней ноги, а также период подвисания после третьего такта. Под всадником период подвисания может исчезать. Распространенная ошибка — четырехтактный галоп, когда пара ног из диагонали опирается на землю порознь.



Все четыре ноги в воздухе

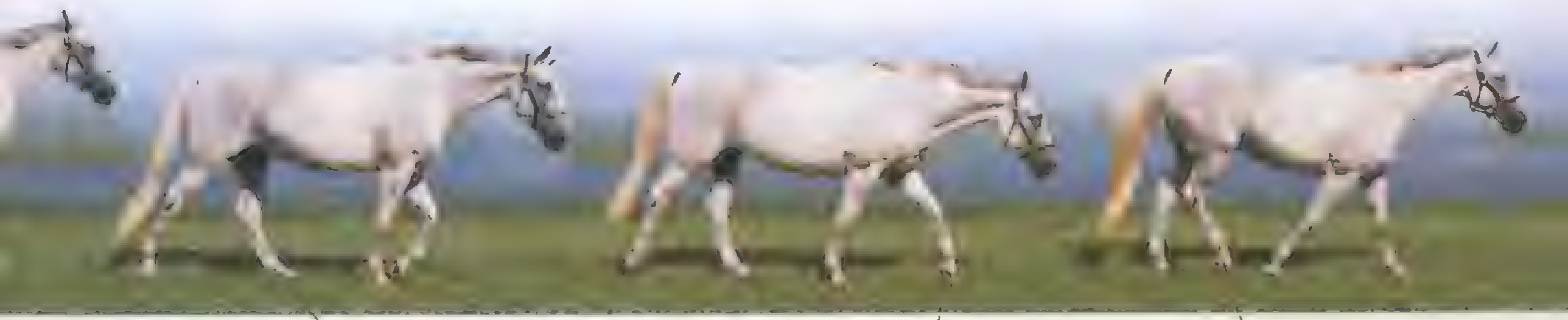
Такт 1 — правая задняя опирается на землю

Такт 2 — левая задняя и правая передняя (диагональ) опираются на землю

РАССМАТРИВАЯ АЛЛЮРЫ

Все аллюры имеют специфическую ритмичную последовательность движений (см. шаг, рысь и галоп внизу), и вам полезно знать их различия. При максимально сокращенном галопе лошадь переходит на четырехтактное опирание, когда ноги диагонали опираются порознь и все четыре ноги дотрагиваются до земли поочередно. Тогда четырехтактный галоп имеет последовательность: внешняя задняя, внутренняя задняя, внешняя передняя, внутренняя передняя, период подвисания. Иногда задние ноги лошади двигаются в обратной последовательности: внутренняя задняя, внешняя задняя, внешняя передняя, внутренняя передняя (лошадь «крестит»). Галоп может начинаться с любой ноги, но при езде по кругу лучше, если движение начинается с внешней задней ноги, — что внутренняя передняя нога захватывает большее пространство — лидирует.

Осаживание (см. стр. 149), которое выглядит как шаг задом наперед, как аллюр нужно рассматривать отдельно. В отличие от шага, где лошадь передвигает все ноги по очереди, при осаживании лошадь переносит пары ног — диагонали. Каждая пара ног опирается на землю одновременно. При высокой степени сокращения (см. стр. 126—127) задние ноги оставляют отпечатки следов, не переступая следов передних.



Такт 3 — левая задняя опирается на землю

Такт 4 — левая передняя опирается, правая задняя покидает землю

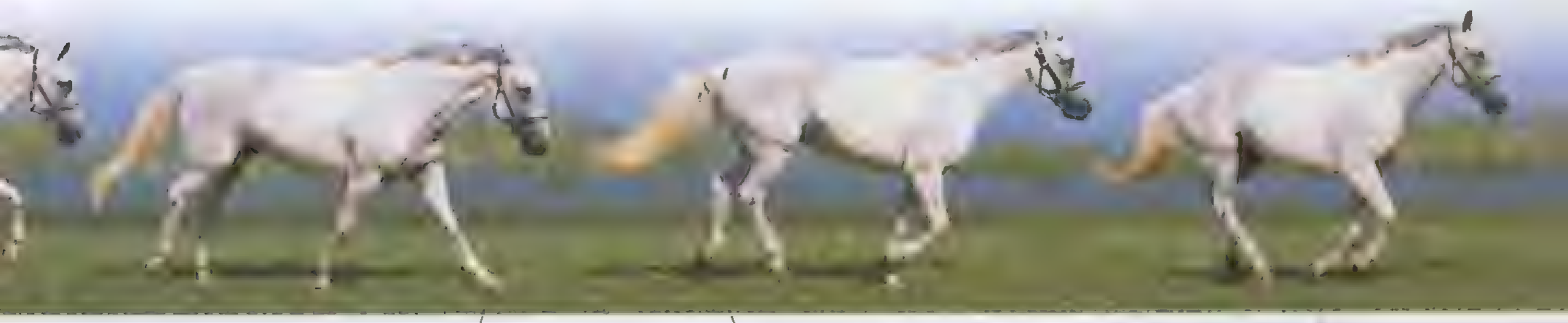
Обе правые ноги в воздухе



Такт 2 — левая задняя и правая передняя опираются на землю

Правая задняя и левая передняя двигаются вперед

Период подвисания — все четыре ноги в воздухе



Такт 1 — левая передняя (лидирующая нога при езде налево) опирается на землю, а правая задняя в воздухе

Диагональ (левая задняя и правая передняя ноги) покидает землю

Левая передняя покидает землю, начиная период подвисания

РАЗНОВИДНОСТИ АЛЛЮРОВ

Длину темпа в любом аллюре можно менять — от укороченных шагов сокращенных аллюров до широких шагов прибавленных. Когда вы изменяете движение, важно сохранить безупречность, или правильность, аллюра. Также лошадь должна быть в согласии с всадником во всем, оставаться спокойной и охотно двигаться. Качество движений важнее их величины. Сперва вы устанавливаете рабочие аллюры, затем учите лошадь немного сокращать их, а затем прибавлять.

НАЧАЛО ИЗМЕНЕНИЙ

Неопытная лошадь двигается так называемыми рабочей рысью, рабочим галопом и средним шагом. После начального уровня большинство школьных движений выполняются на сокращенных или средних аллюрах. На следующем этапе добавляются прибавленные аллюры (максимально широкие). Во время тренировок над прибавленными аллюрами вы можете начать работать над особо сильным сокращением. Это понадобится для продвинутого уровня: в полупируэте на галопе и для уровня Приза Святого Георга, и на рыси, при подготовке к пиаффе и пассажу.

Далее, лошадь должна обладать пятью навыками: особо сокращенных, сокращенных, рабочих, средних и прибавленных аллюров. Точная длина каждого темпа различна у разных лошадей, у каждой конкретной лошади все темпы должны быть равномерны. Начиная с рабочих аллюров лошадь должна уже быть заключена между поводом и шенкелем (см. стр. 130—131). Как только это будет достигнуто, можно начать замедлять и укорачивать понемногу шаги, работая на небольших вольтах или плечом внутрь (см. стр. 148—149), побуждая ее переносить немного больше веса на задние ноги. И уже затем можно понемногу прибавлять аллюры.

В продолжение работы укорочение будет постепенно превращаться в настоящий сокращенный аллюр, когда больше веса распределено на задние ноги, и это облегчает и увеличивает движения передних. Удлинение шага переходит в средние аллюры. Однако ритм движений иог (количество темпов) должен оставаться одинаковым.



ОБУЧЕНИЕ ПРИБАВКЕ Эта лошадь демонстрирует хорошую прибавленную рысь. Однако ей необходимо перенести больше веса на задние ноги, что побудит ее не упираться в повод. Всадница откинулась назад и потеряла естественную гибкость поясницы, создав сложность для слаженных движений со спиной лошади.



СОКРАЩЕННАЯ РЫСЬ Здесь лошадь заметно опустила круп при сокращении аллюра. Это особое сокращение, при котором лошадь делает половинные шаги, готовясь к обучению пиаффе. При переходе к сокращенной рыси от рабочей, шея естественным образом поднимается и укорачивается, шаги становятся выше и короче, с большим сгибанием в запястьях. На сокращенном шагу важно следить, чтобы не менялась регулярность движений.

СОКРАЩЕННЫЙ ШАГ



РАБОЧАЯ РЫСЬ Шаги этой лошади приблизительно на 30 см длиннее, чем у нее же на сокращенной рыси, и почти на 30 см короче, чем на средней рыси. Следы задних ног перекрывают следы передних тех же сторон почти на 25 см. Верхняя линия растянутее, чем на сокращенной рыси. Рабочий шаг правильнее назвать свободным, он выполняется на длинном поводе и помогает развить равномерность шагов.

СВОБОДНЫЙ ШАГ



СРЕДНЯЯ РЫСЬ На этом аллюре лошадь должна двигаться непринужденно, с такой же легкостью, как на рабочей рыси. Пясти передних и задних ног диагональной пары практически параллельны друг другу. Лошадь переступает задними ногами следы передних почти на 35 см. Средний шаг — это основной аллюр в соревнованиях по выездке. Прибавленный шаг (и другие прибавленные аллюры) должен ясно отличаться от среднего.

СРЕДНИЙ ШАГ

ВВОДИМ ПЕРЕМЕННЫЕ

Переменные характеристики — направление, скорость, импульс, равновесие и синхронность — присущи всем упражнениям в выездке, но, в отличие от постоянных, они должны меняться в зависимости от обстоятельств. За исключением импульса все переменные однозначно либо правильные, либо нет. Импульс зависит от стадии тренинга лошади. Дополняя упражнения и способности лошади, правильная комбинация переменных приведет к хорошему результату.



ПЕРЕМЕННЫЕ Эти элементы необходимы в разной степени во всех упражнениях и движениях в выездке. Если постоянные достигнуты, переменным будет уделяться основное внимание в тренинге, так как из них построено каждое упражнение и они являются секретом успеха.

НАПРАВЛЕНИЕ И СКОРОСТЬ

После того как достигнуты постоянные свойства движений, ваша работа направлена на обеспечение правильного направления и скорости как в выездке, так и в конкуре.

Достижение правильного направления относится к точности маршрута, воздействия повода и сгибания лошади, как это требуется при выполнении школьного элемента или упражнения. Чтобы задавать направление, первоначально вы контролируете сгибание шеи и положение передних ног. Всаднику любого уровня легче контролировать направление, если они всегда смотрят в том направлении, куда собираются двигаться: тело будет следовать за взглядом, способствуя правильному применению средств управления.

Скорость позволяет переходить быстрее или медленнее от одного движения к другому или — на одном аллюре, сокращая или прибавляя величину шага. Уменьшение скорости приводит к укорочению аллюра, а увеличение — к прибавке. При сохранении хорошего уровня импульса вы начинаете двигаться на настоящих сокращенных или прибавленных движениях.

РЫСЬ, ОСТАНОВКА И ГАЛОП Здесь лошадь выполняет переход от рыси к остановке и далее в галоп по прямой линии. Это упражнение требует точной скорости на рыси, понижения скорости при подготовке к остановке, а затем увеличения скорости до рабочего галопа. Импульс уменьшается при остановке и возрастает на галопе.





ДОСТИЖЕНИЕ ИМПУЛЬСА Импульс задают задние ноги. Толкнувшись задней ногой, лошадь срабатывает спиной, оставаясь под контролем и направляемая всадником. Поддерживая импульс, лошадь работает от задней части корпуса вперед, производя мощные, красивые движения.

СХОДНЫЕ ПЕРЕМЕННЫЕ В КОНКУРЕ

Во время занятий конкуром большая часть работы проходит на плоскости, между препятствиями — постоянные и переменные необходимы в той же степени в конкуре, как и в выездке. Контроль за импульсом существенен для конкурной лошади, а для этого пять постоянных необходимы. Но в конкуре основным приоритетом будет достижение правильного направления и скорости.

Обращая внимание на направление, вы представляете себе конкурный плац как серию выездковых движений с прыжками в конце одного движения и начале другого. Скорость в конкуре более постоянна, чем в выездке, потому что основной величиной темпа (маха) будет 3,7 м. Когда правильная степень импульса совпадает с правильным направлением и скоростью, правильное равновесие будет обеспечено. В результате отпадает необходимость работы с максимальной нагрузкой.

РАВНОВЕСИЕ И СИНХРОННОСТЬ

Лошадь может распределять больше веса на передние ноги, как это происходит у галопирующей скаковой или просто молодой лошади. Но может быть и более уравновешена. При сокращении лошадь понижает круп так, что передние ноги освобождаются. В конечном счете движения становятся более высокими. Чтобы достичь правильного равновесия, сперва нужно развить правильную скорость и импульс. Лошадь естественным образом уравновешивается при снижении скорости.

Синхронность связана с синхронностью движений, началом и окончанием движений и правильным использованием всадником средств управления. Когда первые из четырех переменных достигнуты, хорошая синхронность появляется сама собой. Если вы пытаетесь работать над синхронностью отдельно от остальных переменных, результат будет плохим.

ИМПУЛЬС

Импульс связан с силой, которая идет от задних ног лошади, поддерживающих сам импульс и выталкивающих корпус лошади вперед, так что создается общее движение тела. Контроль за импульсом — это секрет хорошего выполнения элемента, так как правильная скорость и уровень импульса придают нужный ритм и четкость выездковому элементу.

Необходимая степень импульса зависит от самой работы: больший импульс требуется для прибавленных аллюров, или высокого уровня сокращения, и меньший — для рабочих аллюров.

Сначала, перед тем как будут достигнуты постоянные, вы должны только увеличивать энергию, а не импульс. Увеличение или снижение уровня энергичности движений вне зависимости от скорости — это часть установления постоянных и заключения лошади между поводом и шенкелем.



ПОСТОЯННЫЕ И ПЕРЕМЕННЫЕ

После того как были установлены постоянные свойства (согласие, спокойствие, желание двигаться, прямолинейность и безупречность), лошадь оказывается заключенной между поводом и шенкелем (в истинном сборе) и имеет контролируемый импульс. Затем вы начинаете развивать переменные свойства (направление, скорость, импульс, равновесие и синхронность) в каждом, все усложняющемся упражнении, затем в серии упражнений в тренинге и на соревнованиях.

ХОРОШИЙ БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ

Нет двух одинаковых лошадей, и притом, что тренинг должен быть систематическим, не может быть двух одинаковых тренировочных программ. Хороший базовый тренинг основан на индивидуальных особенностях лошади и работает и с постоянными, и с переменными. Подавляющее большинство молодых лошадей при таком тренинге будут быстро развивать контролируемый импульс и работать между поводом и шенкелем.

Согласие и спокойствие — это предпосылки для эффективного тренинга, но улучшение не будет появляться без контроля над двумя ключевыми переменными — направлением и скоростью. Даже когда вы ведете лошадь в поводу, требуется, чтобы лошадь двигалась спокойно, не сопротивляясь.

Корда — великолепный помощник для развития у лошади согласия и спокойствия, а также для упражнений в точном контроле за направлением и скоростью. Отсутствие груза на спине у лошади — это огромное преимущество, когда лошадь еще только начинает работать спиной (см. стр. 72—73). Корда также бесценна для развития желания двигаться и правильного уровня энергии, необходимого для данной скорости. Когда постоянные и переменные установлены, лошадь начинает работать спиной и высказывает настоящий импульс и так оказывается заключенной между поводом и шенкелем.

ЛОШАДЬ МЕЖДУ ПОВОДОМ И ШЕНКЕЛЕМ

Если у вас хорошая посадка и легкие руки, вы можете поставить между поводом и шенкелем даже нетренированную лошадь. Первый этап для этого — точный контроль за направлением и скоростью на огороженном плацу. Это может быть шаг кругами. перемены направления и сгибания, незначительные изменения скорости и приучение лошади отзываться на посыл шенкелем. Когда вы сделаете все это, согласие и спокойствие утвердятся.

Затем работа лошади вольтами на наиболее удобной для лошади длине повода от 15 до 20 м. Пусть лошадь двигается как можно медленнее, но и не теряет желания двигаться, после чего вы добавите немного энергии с помощью шенкеля, но следя за сохранением спокойствия и согласия. Если желание двигаться потеряно, подождите немного и затем дайте посыл шенкелем еще раз. Постепенно лошадь окажется между поводом и шенкелем с истинным импульсом и принятием повода в определенной части работы (в сборе). Она будет дышать свободно и непринужденно держать шею, ваши руки будут еще сильнее облегчать повод, так что лошадь не будет упираться в него. Постепенно вы будете работать на менее удобной для лошади длине повода, двигаясь немного быстрее и на всех аллюрах. Лошадь будет все больше работать спиной и поддерживать контролируемый импульс в начальных упражнениях.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Некоторые всадники используют сложное, строгое железо или различные приспособления для того, чтобы искусственно изогнуть и укоротить шею, другие грубо бьют лошадь шенкелем и дергают руками в надежде, что лошадь начнет двигаться в сборе. В любом случае остается большая вероятность, что лошадь лишь изогнет шею, но не подведет задние ноги под корпус, то есть спина не начнет работать.

Такие методы часто становятся причиной того, что изо рта лошади выделяется большое количество пены, так как при искусственном укорочении шеи лошадь не может нормально глотать слюну. Не стоит путать это с влажным или белым ртом (см. стр. 64), который является признаком согласия.

Кто угодно может использовать руки или трензель и приспособления для поднятия шеи лошади, но это приведет к покорности, а несогласию лошади.

Облегчение переда происходит, только когда «толкаются» задние ноги, работает спина и появляется импульс. Затем возникает автоматически хорошее согласие с поводом, и лошадь становится отзывчивой на руку всадника, который продолжает способствовать работе спины.

Лошадь, с которой работают таким образом, будет иметь влажный рот даже без трензеля (например, работая на хакаморе). Использование распространенного специального снаряжения игнорирует тот факт, что принятие трензеля происходит при работе лошади через спину, от задней части корпуса вперед, с развитием импульса.

ДВИЖЕНИЕ В СБОРЕ Если лошадь не собрана, у нее не будет импульса (а). Для сбора вы должны развивать постоянные и переменные. Здесь (на основной фотографии) всадник держит лошадь между поводом и шенкелем, управляя скоростью и немного замедляя лошадь.



(а) Лошадь не подводит задние ноги под корпус и не работает спиной.

РАЗВИТИЕ ПОСТОЯННЫХ

Все постоянные — согласие, спокойствие, желание двигаться, прямолинейность и безупречность — связаны между собой, поэтому они не могут рассматриваться по отдельности. Обсуждение их парами и группами поможет вам понять, как они работают, и даст возможность составить программу и направление тренинга. Установление постоянных — первоначальная цель тренинга в выездке, в дальнейшем они должны уже присутствовать всегда.

СОГЛАСИЕ И СПОКОЙСТВИЕ

Согласие и спокойствие вместе поддерживают весь тренинг. Бесполезно работать над согласием, не достигнув спокойствия, потому что недостаток последнего будет признаком какого-то напряжения. Спокойствие без согласия означает, что лошадь невнимательна к всаднику, что недопустимо.

Лучше всего работать над согласием и спокойствием одновременно с самого начала работы с молодой лошадью. Требуя от молодой лошади принимать новое постепенно, начинайте с работы в поводу и на корде, постепенно усложняйте, добавив всадника. Возможно, что лошадь с самого начала будет проявлять эти два свойства под седлом. Если вы форсируете события, не достигнув доверия и понимания, почти наверняка спокойствие будет потеряно, а возможности ограничены и психически, и физически. Также если молодая лошадь очевидно спокойна, но сопротивляется в поводу или не всем позволяет вести себя, тренировочный процесс зайдет в тупик. Так, спокойствие и согласие должны идти рука об руку.

СПОКОЙСТВИЕ, ЖЕЛАНИЕ ДВИГАТЬСЯ И ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ

Молодая спортивная лошадь должна быть спокойной, прямолинейной (с одинаково развитыми левой и правой стороной) и охотно двигаться. Эти качества всегда остаются приоритетными. Спокойствие без желания двигаться не разрушит подготовительную работу, в то время как желание двигаться без спокойствия приведет к скорости, но не к импульсу.

Основа для спокойствия и желания двигаться — это понимание. В частности, это означает, что всадник не должен требовать от лошади того, что находится за пределами ее возможностей в данный момент. Это также означает постоянную оценку работы лошади и действия в соответствии с ней. На-



РАБОТА НА КОРДЕ Работа на корде — великолепный способ развить все пять постоянных. Эта молодая кобыла демонстрирует прекрасные формы и движения, согласие и спокойствие. Все это было развито на корде без какого-либо специального снаряжения.

пример, если вам кажется, что медленная, однообразная работа повышает спокойствие, но при этом лошадь теряет желание двигаться, ездите в компании с другими всадниками и немного повысьте требования к лошади. Затем, если спокойствие уменьшается, вернитесь к менее активным упражнениям. Работая так, вы можете постепенно продвигаться, сохраняя и спокойствие и желание двигаться. Когда желание двигаться дополняет спокойствие и согласие, молодая лошадь готова начать работать над прямолинейностью.

Любая лошадь легче сгибается в одну из сторон. Работая над ее выпрямлением, вы будете ездить маленькими вольтами и плечом внутрь (см. стр. 148—149), но вполне вероятно, что желание двигаться при этом у лошади уменьшится. Так что вам все время придется работать то над желанием двигаться, то над прямолинейностью до тех пор, пока равномерно развитая лошадь не будет охотно двигаться вперед. Этот процесс может занять месяцы тренировок.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

Безупречность аллюров — это не только ритмичные шаги, но и хорошие формы и в целом движения лошади (см. стр. 124—125). Безупречность — это основа каждого движения и упражнения. Во время работы над какой-либо одной постоянной вы должны всегда помнить о безупречности. В начале тренинга, прежде чем пытаться достичь безупречности, работайте в той области, в которой она уже существует. В дальнейшем, если у лошади отсутствует период подвисания в галопе, вы должны будете начать буквально с нескольких движений этим аллюром (только, чтобы придать ей бодрости), иначе вы рискуете поощрить ошибку — распространенную, но недопустимую. Если лошади присущи хороший ритм и четкость шагов только на рабочих аллюрах, вы должны будете всегда исходить от них.

Какую бы вы ни развивали постоянную, всегда старайтесь сохранить безупречность. Слепое следование технике тренинга не приносит пользы, потому что безупречность при нем теряется. Так будет неверно добиваться согласия с помощью специального снаряжения (потому что движения не будут естественны); достигать желания двигаться на быстрой рыси с короткими торопливыми шагами; развивать прямолинейность, потеряв ритмичность шагов или период подвисания.

Если какая-то постоянная слабеет или отсутствует, импульс немедленно портится. Все время пересматривайте качество постоянных в ежедневных тренировках. Каждое занятие начинайте с разминки, поощряйте желание двигаться и прямолинейность. При подготовке к соревнованиям переменные характеристики (см. стр. 128—129) будут приоритетными, так как постоянные будут проявляться в движении лошади автоматически, без всякого побуждения к этому всадником.

УЛУЧШЕНИЕ ПОСТОЯННЫХ

СОГЛАСИЕ

Согласне начинается с работы в руках в деннике и других занятиях не под верхом. В поводу, на корде и во время чистки занимайтесь развитием взаимного уважения, лидерства во взаимоотношениях и понимания. Для езды берите удобное снаряженне, старайтесь развить гибкую мягкую посадку. Затем, когда вы займете вниманне лошади, попросите ее выполнить простые движения, перемену направления, переходы, и вы разовьете основу для согласия.

СПОКОЙСТВИЕ

Основа для спокойствия — это безопасное снаряженне, не ограничивающее лошадь, регулярная работа и правильное питание. Если необходимо, вы должны дать лошади время успокоиться, перед тем как просить сделать что-то новое. В этом случае хороша работа на корде, так как она вносит много повторений. Также полезны вольты, частые периоды отдыха с расслабленным поводом и ваше собственное спокойствие. Никогда не злоупотребляйте доверием лошади и не требуйте того, что она еще не в состоянин хорошо выполнить.

ЖЕЛАНИЕ ДВИГАТЬСЯ

Лошади с большим удовольствием делают то, что требует человек, если они понимают, что он хочет, и способны выполнить требуемое. Это и есть основа для охотного двнжения. Корда показывает молодой или сложной лошади, что двнжение — это то, что от них требуется. То же действие оказывает езда в компанни, прыжки и галоп под немного привставшим на стременах всадником и прогулки. Кроме того, никто не побуждает к двнжению лошадь лучше, чем энергичный всадиик, умеющий мягко работать поводом.

ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ

Четвероногие животные редко бывают прямымн. Прямолинейность можно достичь только продолжнтельным развитием обеих сторон лошади, контролем за ее передними ногами и рассматриваннем строения и работы всех частей тела лошади в целом. Если вы сами неравномерно развиты или требуете слишком много от лошади, прямолинейность исчезнет. Вольты, серпантины и упражнення плечом внутрь будут очень полезны. На корде добейтесь, чтобы лошадь с одинаковой легкостью шла в любом направлении.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

Чтобы поддержать безупречность в аллюрах, лошадь должна иметь связанную, работающую спину. Если у нее малоподвижная спина, то корда, облегченная рысь, посадка на галопе — чуть привстав на стременах, одновременно с простымн упражнениями побудят лошадь работать спиной и развить импульс. Как только это сделано, каждое упражненне должно развивать и улучшать безупречность: не стоит останавливаться на достигнутом в каком-либо упражненин, если потеряны ритмичность или естественные двнжения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕМЕННЫХ

Переменные не могут работать по отдельности, так как каждая из них связана и зависима одна от другой. Каждое упражнение в езде требует особого, специфического сочетания переменных, и чтобы хорошо выполнить упражнение, каждая переменная должна быть правильной. Если вы изучите, как переменные соотносятся друг с другом в группе и как они используются, вы поймете, почему они так важны для успешной подготовки к соревнованиям.

НАПРАВЛЕНИЕ, СКОРОСТЬ И ИМПУЛЬС

Когда вы выступаете на соревнованиях или просто волнуетесь, надо сконцентрироваться на поддержании правильного направления и скорости. Это все, что вам нужно, чтобы с большой вероятностью хорошо выступить. Простота этой стратегии, особенно полезной для начинающих всадников, но могущей помочь выступить лучше и на соревнованиях высокого уровня, заключается в том, что хорошо тренированная лошадь будет автоматически двигаться с правильным уровнем импульса на любой скорости, которую вы выберете.

Вначале вы еще не контролируете импульс, потому что еще не установлены все постоянные свойства. В то же время лошадь двигается энергично, и это действительно факт, что чем быстрее вы едете, тем больше энергии требуется лошади и наоборот. Однако возможно возрастание импульса без увеличения скорости, как это происходит на пиаффе (см. стр. 157). На пиаффе импульс возрастает на шагу до первого подъема лошади и затем следует движение рысью на одном месте. Тем не менее это правда, что прибавленная рысь — самая быстрая по скорости и требует очень высокого уровня импульса, в то время как средняя рысь требует немного меньшего импульса, а рабочая — еще меньше. Так, во время обучения лошади часто легче замедлить скорость в соответствии с уже имеющимся импульсом, чем форсировать достижение большего уровня импульса.

Явный признак потери импульса — возрастание ритма (вернее, скорости ритма) и исчезновение периода подвисания на рыси и галопе. В начальных упражнениях все, что должно быть достигнуто, — это правильное направление, скорость и импульс. Ваша лошадь, заключенная между поводом и шенкелем, может соревноваться на начальном уровне.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ Упражнения в прыжках, требуют точности направления, скорости и импульса, чтобы сделать правильную длину каждого темпа и оттолкнуться в нужном месте. Упражнения в выездке надо рассматривать точно так же: вам необходимо понять, какая из переменных должна присутствовать в каждом упражнении



ИМПУЛЬС, РАВНОВЕСИЕ И СИНХРОННОСТЬ

Правильный импульс и равновесие незаменимы в выездке. Равновесие — это переменная, которая будет меняться в соответствии со стадией тренинга и выполняемым упражнением. Так например, развитие сокращения аллюра требует постепенного изменения равновесия лошади, она должна больше веса переносить на задние ноги (см. стр. 156—157). Между этим равновесием, которое в конечном счете дает лошади возможность практически приседать на задних ногах при выполнении пиаффе, и горизонтальным (свободным) равновесием на разминке существуют еще различные уровни равновесия для различных упражнений.

Правильное равновесие приходит первоначально в результате правильной скорости и импульса — уменьшение скорости и возрастание импульса. Для начала все, что вы можете сделать, — это замедлить скорость на рабочей рыси или галопе, но сохранив прежний уровень импульса так, что соответственно вы получите больший импульс. Позже, когда лошадь станет более спортивной, вы сможете добавить еще больше импульса. Если вы работаете без значительного импульса, вы будете неизбежно работать в плохом равновесии. Например, потеря импульса не позволяет лошади достичь правильного равновесия на пиаффе. Подобно этому достижение более продвинутого равновесия на сокращенной рыси или галопе должно быть со значительным импульсом.

С правильным равновесием и импульсом вы готовите фундамент для хорошей синхронности движений. Это естественный и долговременный способ тренировать лошадь и он делает ненужным особые приспособления в снаряжении.

НЕМЕЦКАЯ ГРАДАЦИЯ ТРЕНИНГА

Немецкие тренеры основывают подготовку к соревнованиям по выездке на шести фундаментальных свойствах, которые используются как шкала тренированности лошади. Это Reinheitergange, Losgelassenheit, Anlehnung, Schwung, Geraderichtung и Versammlung. Reinheitergange (или ритм) означает безупречность аллюров, Losgelassenheit — расслабленность, спокойствие и жизнерадостность, Anlehnung связан с принятием шенкеля и повода, Schwung — это энергичность и улучшение периода подвисания, Geraderichtung связан с прямолинейностью и Versammlung означает сокращение аллюров. Шкала состоит из трех стадий: фаза ознакомления, когда ритм и Losgelassenheit вызывают наибольшее внимание, развитие несущей силы, когда приоритетны развитие Schwung, прямолинейности и сокращения и развитие импульса, когда должны быть представлены все шесть факторов.

УЛУЧШЕНИЕ ПЕРЕМЕННЫХ

НАПРАВЛЕНИЕ

Направление и прямолинейность идут рука об руку, поэтому упражнения в одном улучшат другое. Точный контроль за направлением частично достигается только вашим мысленным отношением: если вы готовы смириться с плохим выполнением работы лошадью, то вы не сможете с ним бороться. Точный контроль не требует силы — вы должны думать вперед и делать легкие упражнения, в которых вы уверены. Разбейте задачу на подзадачи, например, рассматривая как упражнение каждую часть каждого вольта.

СКОРОСТЬ

Каждое небольшое изменение в скорости может привести к незамедлительным изменениям в стиле движения лошади. Как и направление, скорость требует хороших взаимоотношений и использования сигналов, а не физического манипулирования животным. Вы определите свое мысленное отношение, сказав: «Точная скорость важна и я буду постоянно концентрировать внимание на ней». Первый шаг изменит скорость еле заметно, но попробуйте после почувствовать и сравнить то, что получилось, с тем, что было раньше.

ИМПУЛЬС

Когда присутствуют все пять постоянных, может быть развит контролируемый импульс, но лошадь должна быть достаточно физически развита: использованием постепенно усложняющихся упражнений, приучением к укорачиванию и удлинению шагов на всех аллюрах, спортивной тренировкой. Работайте над импульсом короткими периодами в ежедневной тренировке, после разминки и первых упражнений. Важно настойчиво и правильно высылать лошадь в движение.

РАВНОВЕСИЕ

Можно быть в разных состояниях равновесия. Чтобы изменить равновесие, вы должны уметь легко увеличивать и уменьшать скорость и импульс. Для этого хорошо помогают упражнения, в которых вы выписываете вольты, переходы и другие фигуры, сменяющиеся регулярными частыми периодами отдыха. Спортивная подготовка лошади на таких упражнениях поможет развить импульс и различные состояния равновесия.

СИНХРОННОСТЬ

Хорошая чувствительность дает вам возможность делать нужные вещи в нужное время, это и есть основа для хорошей синхронности. Необходимая чувствительность приходит с развитием вашей способности владеть средствами управления, координировать свои движения, и для этого необходимо практиковаться в независимых движениях руками и ногами в повседневной жизни. Вам также следует попробовать использовать сигнал немного раньше или позже, начиная упражнения в разное время или меняя их порядок.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

При разработке программы тренинга вы в первую очередь учитываете свои долгосрочные цели. Разработка подходящей программы на неделю — это основа, от которой вы можете в конечном счете дойти до соревнований высокого уровня. Все лошади разные, не стоит слишком строго придерживаться намеченного плана. Когда вы узнаете данную лошадь лучше, ваши ожидания от нее станут более точными.

ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вы можете не ограничивать свои далеко идущие планы. Выступление на Олимпийских играх — вполне реальная возможность, если вы поставите себе эту цель, но если вы занимаетесь верховой ездой лишь время от времени, то вряд ли сможете ее достичь. В международной выездке существуют уровни от Prix St George (Малый приз), затем Средний приз 1 и 2, Гран при (Большой приз), специальный Гран при и произвольная программа под музыку (КЮР). Произвольная программа — это высочайший уровень соревнований, каждое выступление спортсмена имеет свою уникальную схему езды и специально подобранную музыку. Выступления на таком высоком уровне вынуждают отказаться от других занятий, так как требуют много времени и финансовых затрат, но всадники часто удивляются и тому, каких высот они достигают прямо сейчас, если стремятся к определенной цели.



НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ Подготовка молодой лошади, наверное, более сложная и наиболее интересная работа из всех стадий тренинга. Это потому, что начальный уровень — это основа для всех последующих уровней, он закладывает фундамент для всей будущей работы лошади.

Поставив себе далекую цель, важно определить, какие более близкие цели должны быть достигнуты в следующем году. С таким фундаментом большинство всадников и лошадей будут повышать свое мастерство по одному уровню в год, поэтому это должно стать частью вашего плана. Вы также должны включить в него достижение целей в определенных областях, которые вы можете записать и согласовать со своим тренером. Оценки по выездке всегда представлены в процентах, и это может помочь вам количественно определить свои цели. Общая оценка (см. стр. 159) особенно важна, потому что качество работы всегда приоритетно.

КРАТКОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Когда лошадь прогрессирует, она психически способна выдержать четыре-пять тренировок в неделю. Обучение на таких тренировках должно быть дополнено тем, что требует меньшего психического напряжения от лошади: прогулками, прыжками и, чтобы она успокоилась, работой в компании с другими лошадьми. Лучше всего заранее планировать ежедневную работу. Ее можно разделить на четыре стадии:

- Разминка
- Тренировка гибкости
- Тренировка силы
- Отшагивание

Разминка полезна и для тела, и для психики, и она займет 15—30 минут. В идеале это должна быть прогулка, а в качестве альтернативы подойдет работа на корде, если лошадь еще не вошла в основную работу.

После разминки лошадь может начать работать более активно под всадником облегченной рысью или небольшими репризами галопа.Используйте галоп, если у лошади на нем лучше периоды подвисания, чем на рыси, или если хотите немно-



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ Правильная посадка всадника, хорошее, уравновешенное физическое развитие лошади, принятие ею человека — все это означает готовность всадника и лошади принять участие в соревнованиях высокого уровня выездки.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Даже с опытными лошадьми иногда необходимо вернуться назад, к предыдущим уровням работы. Эта лошадь повторяет движение с понижением крупа перед выполнением пиаффе.

го прибавить ей энергии. Галоп также лучше, если ваша лошадь напряжена и сдерживает дыхание, так как при быстрых аллюрах лошадь дышит в такт каждому темпу. В другом случае вы можете использовать простые школьные элементы и, возможно, немного уступку шенкелю.

Следующая стадия тренировки — работа над гибкостью лошади, которая займет также от 15 до 30 минут. Теперь лошадь должна быть в сборе (см. стр. 130—131). Так вы работаете на вольтах и серпантине рабочими аллюрами, усложняя переходы, укорачивая и прибавляя шаги, выполняя упражнения с постановлением и траверс с острым углом (см. стр. 138—157). Сейчас вы не должны включать новые элементы или просить от лошади того, что потребует максимального напряжения.

Для молодых или переучиваемых лошадей тренировка гибкости переходит в отшагивание. С другими лошадьми вы уже можете начать силовую работу. Вы должны будете начать готовить лошадь к их физическому максимуму в том упражнении, над которым вы работаете, стараясь сохранить спокойствие и согласие: от двух до пяти коротких 4—5-минутных интервалов, с 1—2-минутными периодами отдыха между ними. Во время тренировки силы вы больше работаете на сокращенных аллюрах и требуете максимального импульса. Заканчивая эту стадию работы, вы даете лошади расслабиться, а затем отшагиваете лошадь.

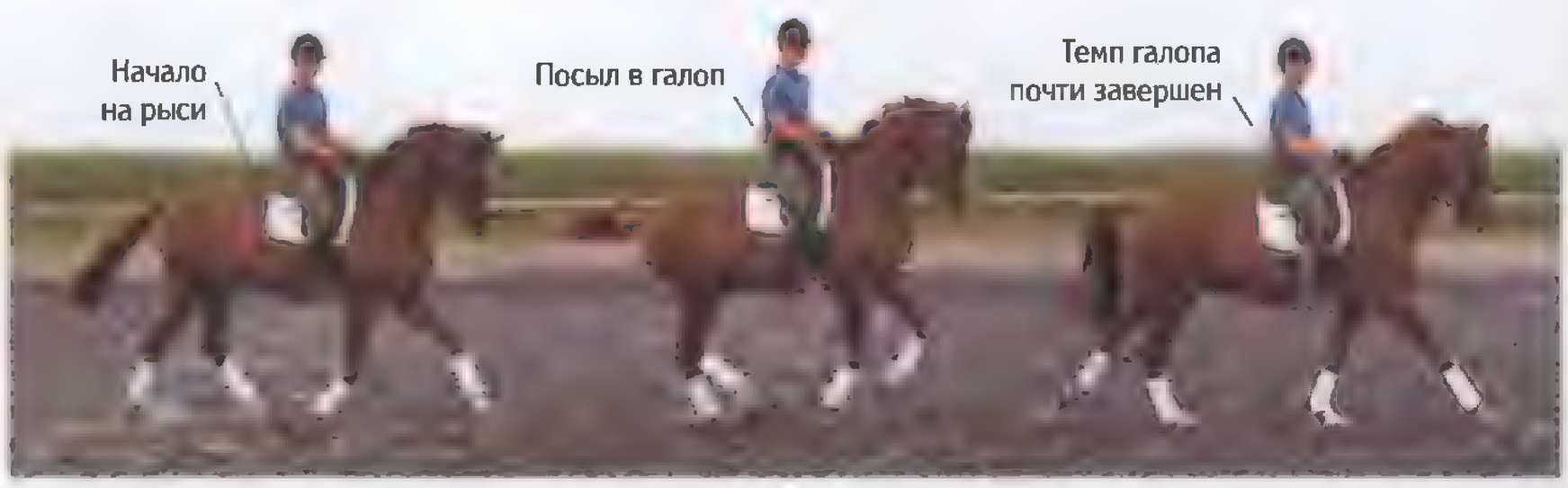
ПЕРЕХОДЫ

Переходы — это смена одного аллюра на другой. Когда переходите от медленного аллюра к более быстрому, например от шага к рыси, это называется постепенный переход. Если вы пропускаете промежуточный аллюр, например с галопа переходя на шаг, то это будет прямой переход, и вновь возвращаясь к галопу (простая смена). Переходы могут быть сделаны в пределах одного аллюра, например от средней к сокращенной рыси.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПЕРЕХОДОВ

Хорошие переходы полезны, так как они улучшают импульс лошади и взаимодействие с всадником. При выполнении перехода лошадь должна быть в сборе. Подготовка для перехода — в приостановке качественного аллюра, на котором вы сейчас движетесь. Вы должны быть уверены, что обычный посыл к требуемому аллюру даст незамедлительный отклик лошади на ближайшем же темпе. Только достижение правильной скорости и импульса на данном аллюре, дополненное необходимым движением вашего тела (см. стр. 117), приведет к требуемому переходу. Для ясности могут быть использованы специфические команды. Например, давление внешней ногой чуть сзади вперед может быть удобным сигналом к галопу. Противоположное действие (давление спереди назад) может быть сигналом к переходу в шаг. Более слабые сигналы шенкелем лошадь будет воспринимать как переход в рысь.

ИЗ РЫСИ В ГАЛОП На рыси внутренняя задняя и внешняя передняя ноги идут вперед одновременно. Сигнал шенкелем высылает лошадь в галоп с внешней задней ноги — она следует за внутренней задней и внутренняя передняя оказывается лидирующей ногой.



ПРОСТАЯ СМЕНА Эта последовательность иллюстрирует простую смену, которая включает переходы с галопа на шаг (без рыси между ними) и немедленное возвращение к галопу. Это требует определенной степени сбора в последнем темпе галопа перед выполнением перехода. Галоп заканчивается с лидирующей (внутренней) передней ногой (1). Первый шаг сделан с внешней задней ноги (2). После завершения одного темпа шага (2,3) лошадь высылается в галоп с внешней задней (4) как обычно.

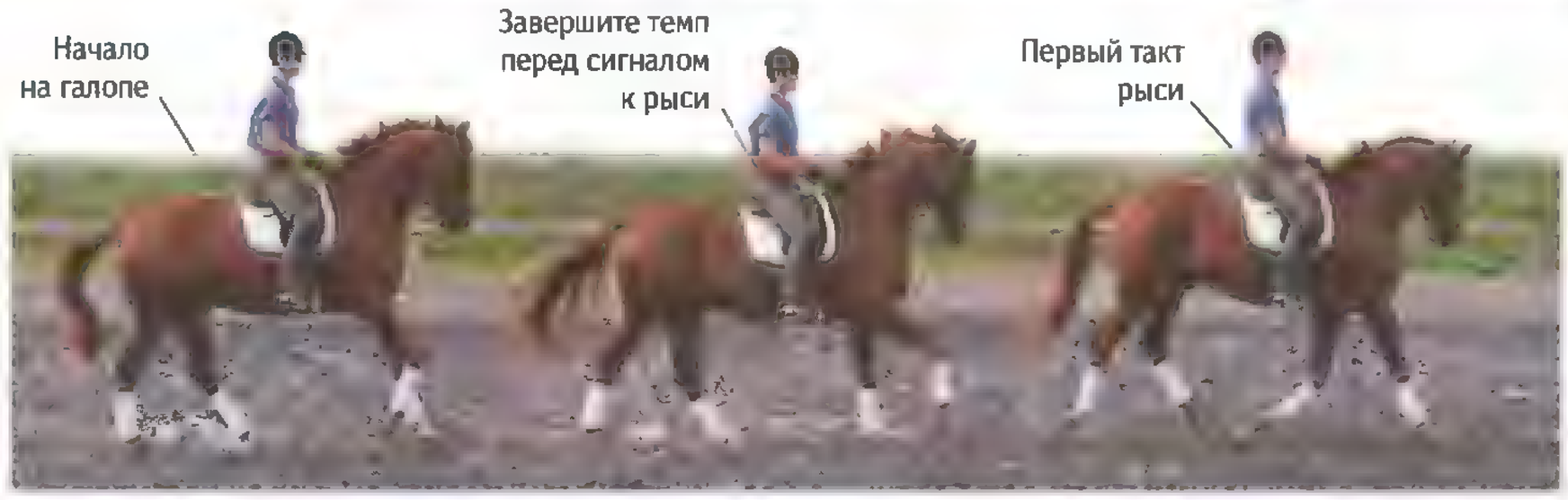


ПОЛУОДЕРЖКА

Полуодержка улучшает равновесие лошади и внимание к вашим командам. Улучшение моментально, согласованно, а действие средств управления еле заметно со стороны. Прибавив импульс с помощью шенкеля, чуть наберите повод, который скажет лошади, что ей не надо идти вперед. Затем снова шенкель и в то же время разрешите движение, ослабив повод. Можно представить себе полуодержку в виде последовательности «вперед-стоп-вперед». Вы не сможете выполнить полуодержку, если ваша лошадь не в сборе или вы неспособны согласовывать действия в пространстве 1—2 секунд.



ИЗ ГАЛОПА В РЫСЬ Важно закончить темп галопа с лидирующей внутренней передней ногой, когда она опускается на землю, после чего дать сигнал к рыси. Затем первый такт рыси должен быть с внешней задней и внутренней передней ногой одновременно уходящими назад.

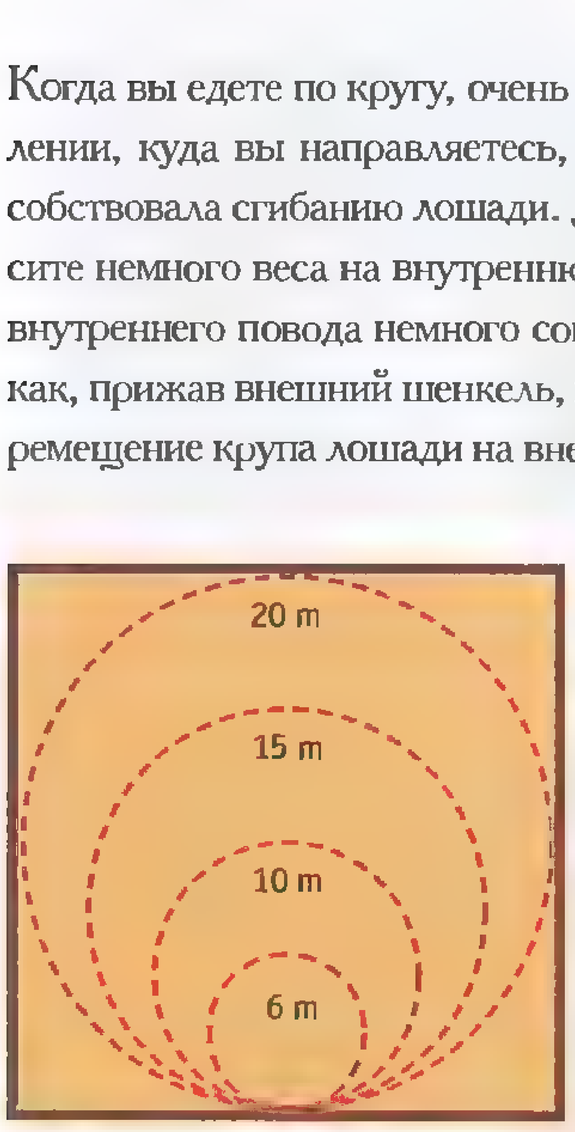




ПОВОРОТЫ И ВОЛЬТЫ

Вольты особенно важны в выездке, так как на них основаны все остальные школьные упражнения. Работа на вольтах также является основой для улучшения прямолинейности лошади, потому что помогает ей научиться равномерно сгибаться в любую сторону. Езда по вольтам поможет вам установить систему сигналов управления, так что вашей лошади легче будет понять вас. Эта работа также может занять лошадь во время менее интенсивных тренировок.

Когда вы едете по кругу, очень важно смотреть в том направлении, куда вы направляетесь, так чтобы ваша посадка способствовала сгибанию лошади. Для достижения этого перенесите немного веса на внутреннюю сторону. Затем с помощью внутреннего повода немного согните шею лошади, в то время как, прижав внешний шенкель, вы сможете предотвратить перемещение крупа лошади на внешнюю сторону. При правиль-



СТАНДАРТНЫЕ ВОЛЬТЫ


Двигайтесь в гармонии с лошадью и смотрите в том направлении, куда вы едете

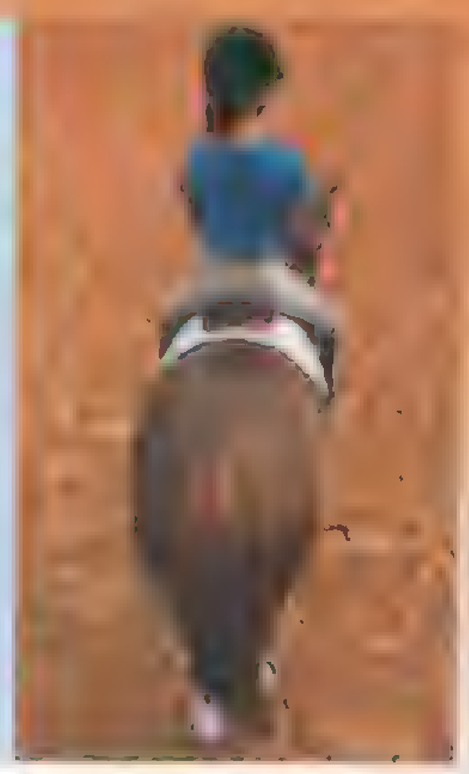
Внутренняя задняя нога попадает в тот же след, что и внутренняя передняя

ЕЗДА ПО БОЛЬШЕМУ И МЕНЬШЕМУ КРУГУ Начиная работать с лошадью, вы ездите вольты 20 м и 15 м в диаметре на рыси и галопе с несколькими 10-метровыми полувольтами на рыси и шагу (см. рис. наверху). Здесь (справа) всадник практикуется в езде по вольту 10 м в диаметре, используя конусы для направления лошади. Всадница внешним шенкелем контролирует сгибание (а) и поддерживает мягкий контакт со ртом лошади (б).

ДОСТИЖЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО СГИБАНИЯ

Когда вы едете по вольту, линия, которой вы следуете, имеет основное значение. Однако, стараясь следовать линии, которую вы представляете себе снаружи от вас **(а)**, вы рискуете тем, что слишком сильно будете сгибать лошадь. Дело в том, что лошадь уже в передней части тела, чем в задней, поэтому перед всегда сгибается немного больше. Чтобы улучшить изгиб, многие всадники представляют себе линию круга проходящей по спине лошади **(б)**. Лучший путь сохранить контроль за плечами на вольте — представить себе линию круга с внутренней стороны от вас **(в)**. Это автоматически перенесет плечи лошади в небольшой степени вовнутрь и создаст правильный угол сгибания.





ном сгибании круп будет лишь немного отклоняться во внешнюю сторону. С помощью внутреннего шенкеля потребуйте немного увеличить импульс, а внешним поводом, добавив голос. проконтролируйте скорость.

СОХРАНЯЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ИЗГИБ

Лучше всего, делая вольт, представлять себе линию с внутренней стороны (см. внизу слева). Это поможет справиться с двумя распространенными проблемами: непреднамеренное излишнее сгибание лошади и тенденция большинства лошадей держаться края плаца. С конусами как указателями, ваши руки автоматически сдвинутся немного внутрь, не натягивая повод, причем передняя часть корпуса лошади останется на внутренней линии. Следование внутренней линии также поможет вам избежать слишком сильного давления на внутренний повод, который мог бы создать излишний изгиб шеи.

Все лошади легче гнутся в одну сторону, чем в другую, и все всадники должны работать над гибкостью своих лошадей. Команды средствами управления должны быть четкими, но нельзя силой создавать сгибание. Сперва ездите в ту сторону, которая удобнее для лошади, и заключите ее между шенкелем и поводом. Затем переходите к работе над другой, менее удобной для лошади, стороной.

Меньшие вольты могут быть использованы недолгими периодами для развития большего сгибания, гибкости и начальной степени сокращения. Однако если вы попытаетесь ездить слишком маленькими кругами прежде, чем ваша лошадь достигнет достаточных гибкости и умения сокращать аллюры, то вы силой уменьшите ее шаги, научите отводить заднюю часть корпуса из поворота или передвигаться боком. Развитие сокращения (см. стр. 156—157) позволит с легкостью ездить вольты диаметром 6 м.

На некоторое время сдвиньте обе руки внутрь, оставив плечи на внутренней линии вольта

Позвольте лошади двигать головой и шеей



(а) Внешний шенкель препятствует отведению крупа лошади наружу.



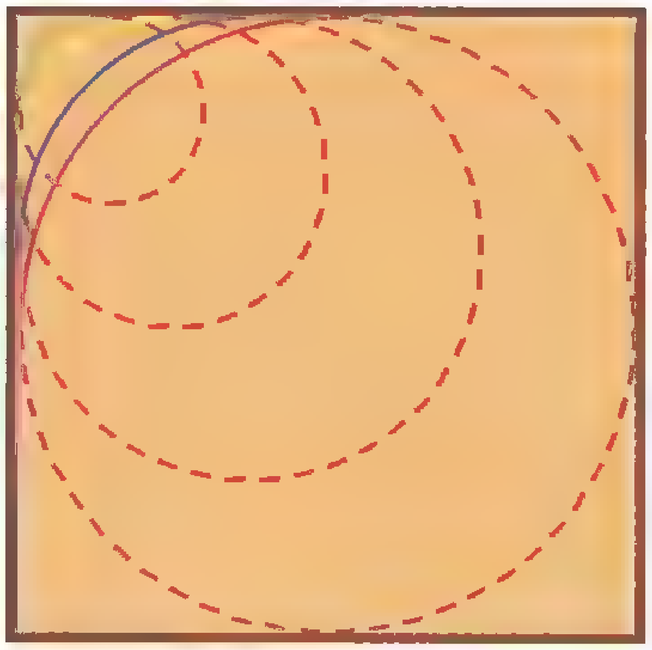
(б) Мягкая эффективная работа поводом.

УГЛЫ И СГИБАНИЯ

Каждый угол надо рассматривать как часть вольта. Поэтому величину вольта, по которому вы сможете проехать, будет определять то, как хорошо вы проходите углы. Наиболее полезное движение — это серпантин, где части вольтов соединены в петли, требующие менять сгибание то на одну, то на другую сторону. Это упражнение эффективно для улучшения гибкости и прямолинейности лошади и вашей посадки, что необходимо для движения по прямой линии.

ПРОСТАЯ СМЕНА СГИБАНИЯ

Меняя направление, первое, что вы делаете, — это планируете маршрут. Решив проехать серпантин, вы смотрите, где вы начнете это упражнение и постепенно уменьшите угол сгибания, поворачивая. Начиная движение, вы представляете себе следующий поворот, где вы смените направление. Делая это мысленно, вы сможете автоматически использовать средства управления, которые будут сгибать лошадь нужным образом: сигналы внутреннего повода для направления, внешнего шенкеля для контроля над крупом лошади, внутреннего шенкеля для импульса и внешнего повода для контроля над скоростью.

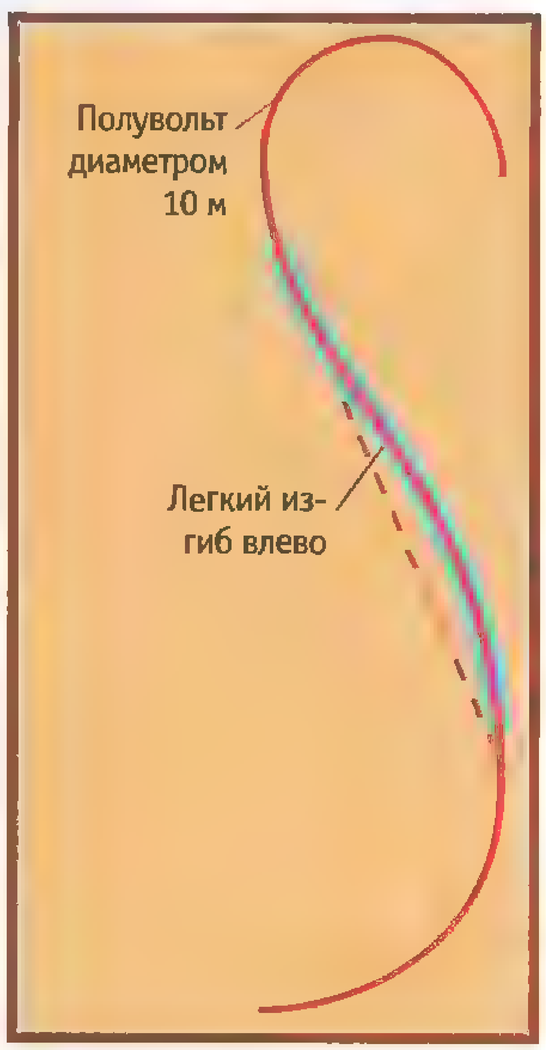


УГЛЫ Молодая лошадь на галопе способна выдержать лишь вольт диаметром 20 м, тогда как молодая лошадь на среднем шагу может с легкостью описать вольт диаметром 10 м. Регулярно практикуйтесь в прохождении углов, но всегда следите за качеством аллюра.

СГИБАНИЕ НА СЕРПАНТИНЕ



ПЕРЕМЕНА ПОСТАНОВЛЕНИЯ НА СЕРПАНТИНЕ Прямая линия — это сложное движение, поэтому поменять постановление легче, постепенно сгибая лошадь в одну сторону, а затем переходя к сгибанию в другую.



ПОЛУВОЛЬТ И СЕРПАНТИН Когда вы сделали сгибание, легко сделать его еще круче. Описав полувольт 10 м в диаметре перед выполнением сгибания, остальной путь проехать будет значительно легче.

Ваш вес должен быть слегка перемещен на внутреннюю сторону вашего нового направления при заезде на новый вольт или полувольт. Сменив действие средств управления, вы, естественно, представляете себе новую внутреннюю линию, по которой едете. Со временем это будет получаться автоматически.

ПЕТЛИ СЕРПАНТИНА

Петли серпантина (см. рис. справа) имеют для работы три преимущества, которые делают их наиболее полезными при любых переменах направления на молодых лошадях или под начинающими всадниками.

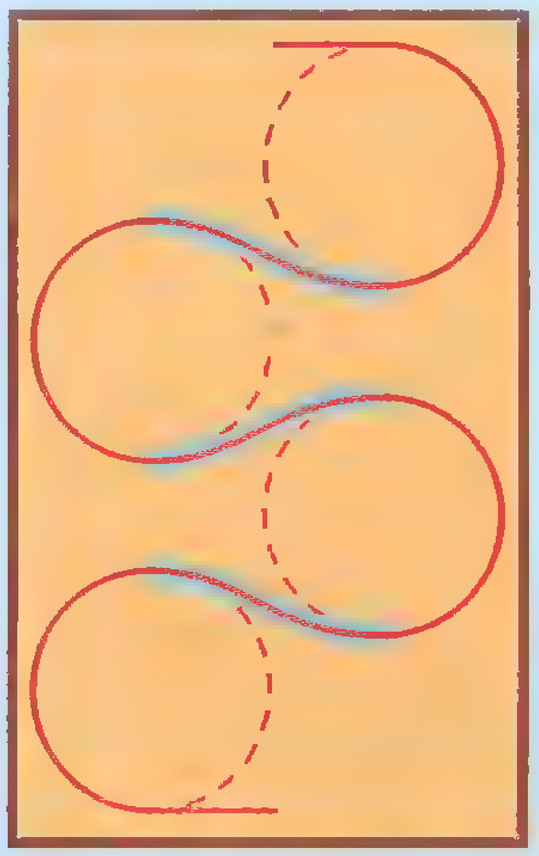
Во-первых, они заставляют вас делать частые перемены, поэтому становятся привычны для вашей лошади и просты для вас. Частые перемены сгибания желательны, потому что они позволяют поочередно напрягать и расслаблять все основные группы мышц лошади, которые используются при боковых движениях (см. стр. 146—149). Это превосходное упражнение для гибкости лошади, а также это способствует предотвращению мышечной усталости или растяжений, которые могут случиться при поворотах всегда в одну и ту же сторону.

Во-вторых, петли серпантина не имеют прямых линий. Это важно, так как правильная езда по прямой линии, возможно, еще слишком сложна для данной стадии. Если до сих пор ваша лошадь равномерно развивалась на обе стороны, то вы можете начать правильно проходить прямые

линии. Если вы только начинаете использовать усложняющиеся упражнения в перемене постановления на вольтах и серпантинах, вы разовьете равномерно вашу лошадь и после этого сможете работать на прямых линиях. В-третьих, и самое главное, петли серпантина позволяют вам постепенно уменьшать сгибания на том направлении, на котором вы находитесь, а затем постепенно переходить к тому же на новом направлении. Вершиной сложности станет восьмерка (см. рис. внизу), где необходимо выполнить быструю и полную перемену постановления.

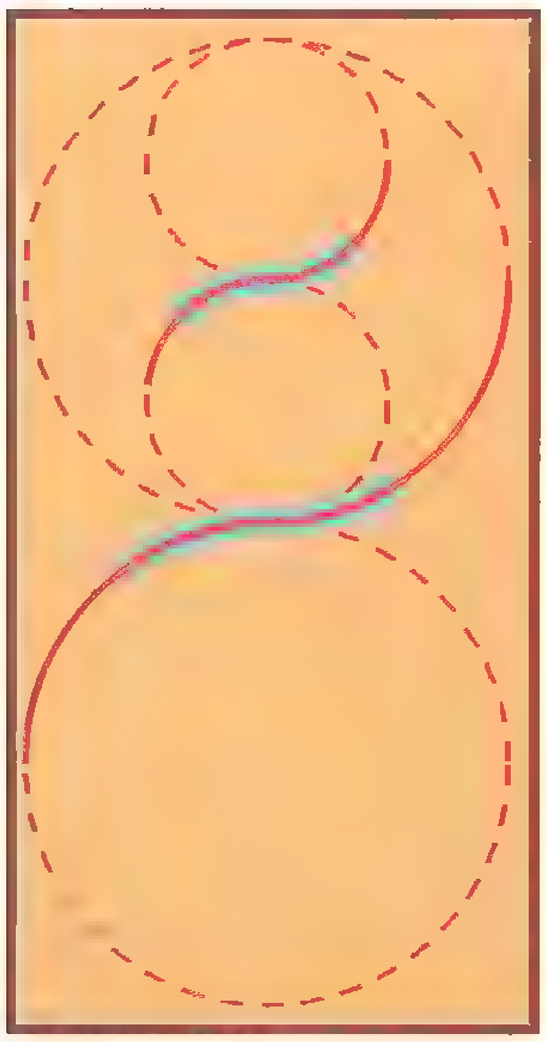
Постепенное введение перемены сгибания делает более легким контроль за плечами лошади. Если шея лошади неожиданно сгибается слишком сильно, вероятнее всего, что она вынесла плечи немного наружу, из круга, и тогда она может продолжить «выпадать» из поворота всем корпусом. Меняя постановление постепенно, риск ошибки уменьшается. К тому же у вас будет время, чтобы сфокусировать свое внимание на воображаемой линии внутри поворота. Это поможет плечам лошади лишь немного отклоняться вовнутрь, а распространенная проблема излишнего искривления лошади и вываливания плеч наружу исчезнет. Серпантин приучит лошадь к тому, что называется постановлением (см. стр. 145).

ЗОЛОТОЙ СЕРПАНТИН

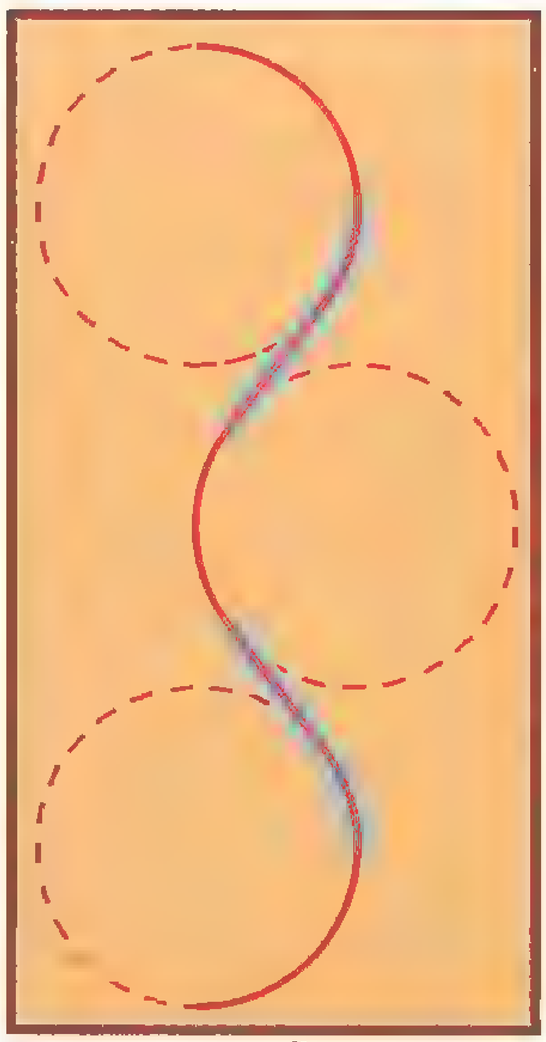


Этот серпантин требует несколько полувольтов диаметром 13,3 м, как обычный трехпетельный серпантин. Однако золотой серпантин выполняется на более широком плацу — 25 м шириной. Это дает экстрапетли, которые легче выполнить. Широкий плац дает больше времени для уменьшения одного сгибания и затем перехода на следующее. Передняя часть корпуса лошади часто «выпадает» немного наружу из полувольта, но это будет правильным положением для нового сгибания. Для сохранения передней части корпуса в правильном положении ненадолго сместите руки на 5—10 см вовнутрь, в сторону нового сгибания.

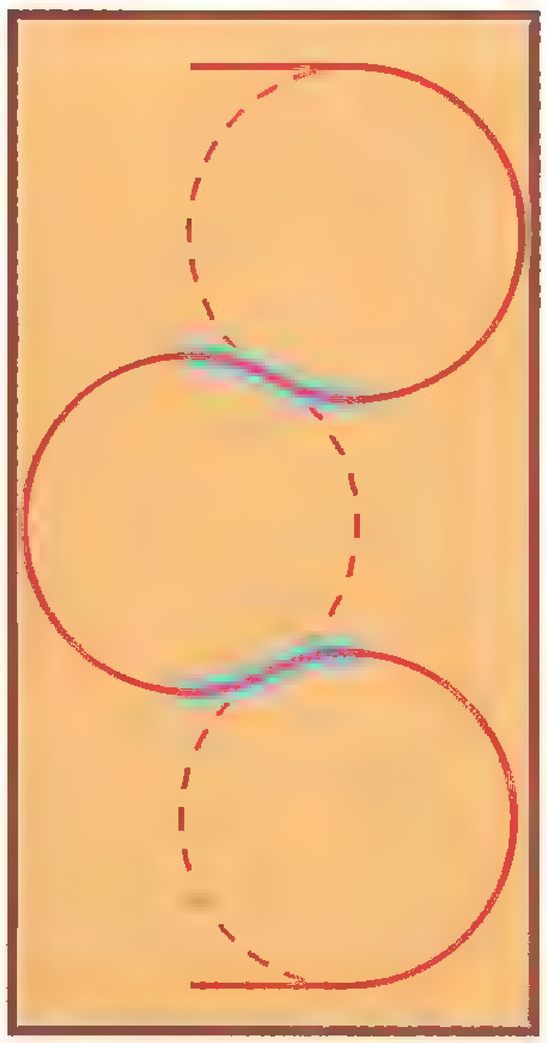
ПЕТЛИ СЕРПАНТИНА



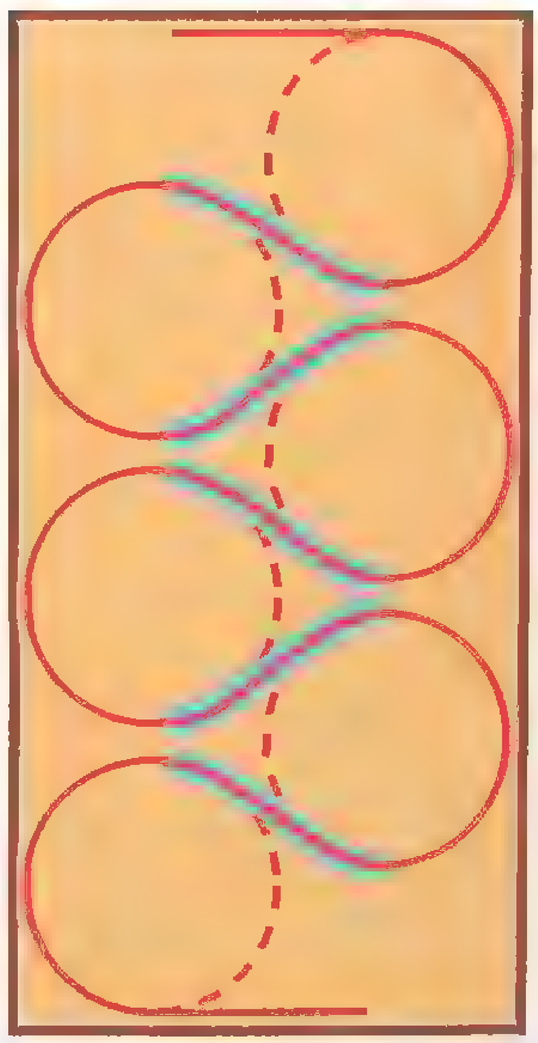
ВОСЬМЕРКА
Классическая перемена сгибаний на восьмерке требует от лошади немедленного изменения постановления с одного направления на другое, что в крайних вариантах производится на одном темпе.



ТРЕХПЕТЕЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН
Выполнение маленьких полувольтов диаметром 13,3 м легче, чем описывание двух больших вольтов 20 м. Здесь у всадника есть больше времени, чтобы уменьшить сгибание и затем перейти на новое.



ОГРАНИЧЕННЫЕ ПЕТЛИ
Эти петли, выполненные вокруг центральной линии, не так просты, потому что имеют две перемены постановлений в более короткий период времени, чем в предыдущем серпантине.



СЕРПАНТИН КАК ЛАМПОЧКИ
Незаменимое упражнение для развития гибкости и для получения контроля над направлением и скоростью. Если перемена постановления медленная, выполните вольт сначала 10 м.

ПРЯМЫЕ ЛИНИИ И СГИБАНИЯ

Одним из признаков хорошего тренинга молодой лошади и начинающего всадника является способность ездить по прямой. Судьи сразу отметят любую изогнутость лошади, когда вы будете проезжать по центральной линии площадки — ездить прямо здесь даже сложнее, чем по внешнему ряду плаца (см. стр. 112). Прямые линии и сгибания должны рассматриваться вместе, потому что правильные сгибания помогают достичь и прямолинейности.

ЕЗДА ПО ВНЕШНЕМУ РЯДУ

Из всех прямых линий езда по внешнему ряду самая сложная (ближайшая линия к бортику плаца). Ограждения плаца оказывают магнетическое действие на лошадей, побуждая их сгибаться немного наружу, головой к краю площадки. Эта тенденция осложняется тем, что корпус лошади спереди уже, чем сзади. Кроме того, такая изогнутость также часто появляется после езды в углах плаца со слишком сильным сгибанием и когда всадник не въезжает в углы должным образом.

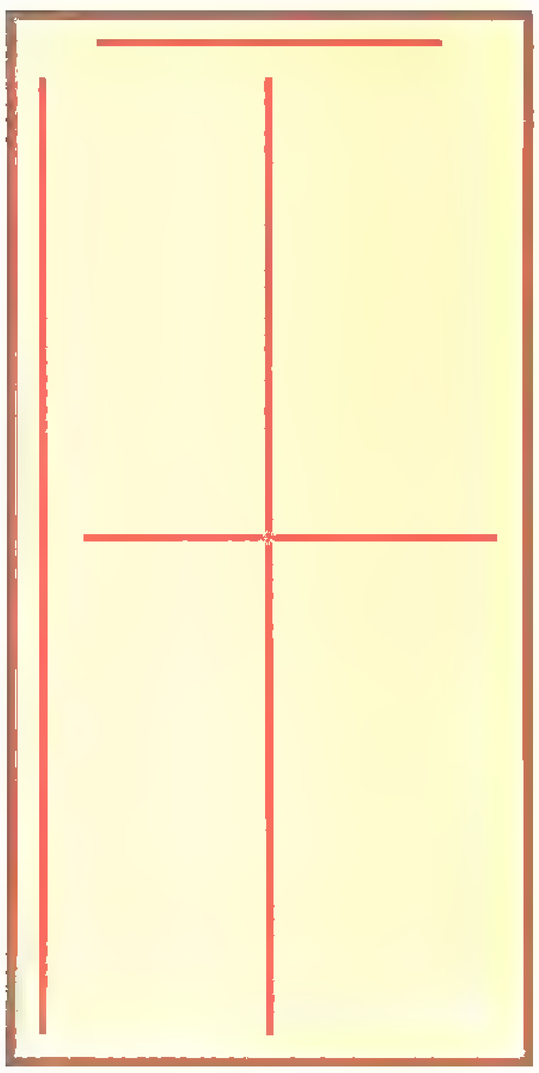
Чтобы ездить по внешнему ряду с прямой лошадью, сперва ездите с нормальным постановлением (см. рис. дальний справа). Правильно проходите каждый угол. Так, когда передняя часть корпуса начинает идти вдоль следующей прямой стенки плаца, продолжайте поворачивать с помощью шенкеля заднюю часть корпуса, проходя угол в след передним ногам. Передняя часть корпуса будет немного согнута внутрь в постановлении.

ЕЗДА ПО ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ

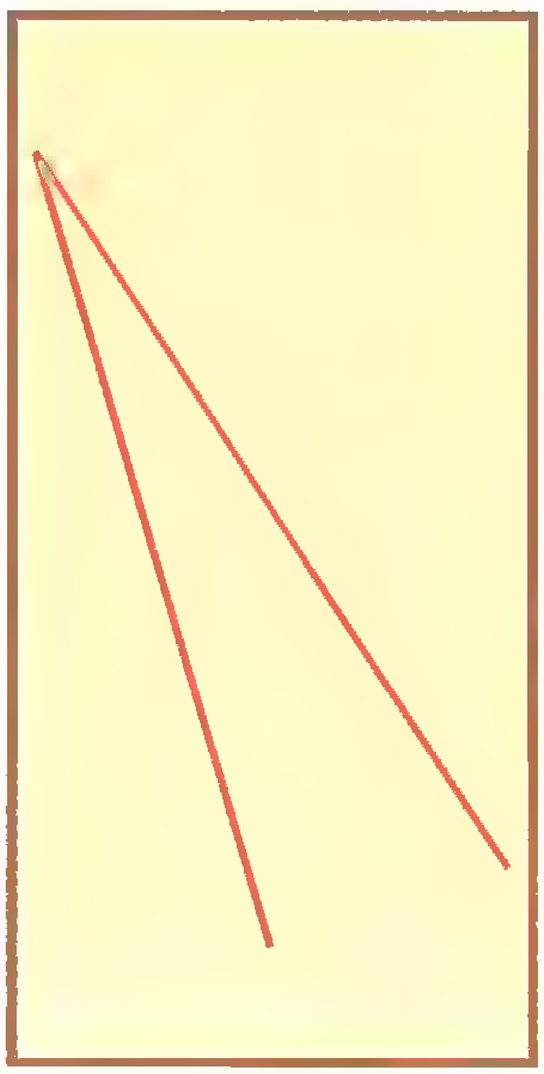
Когда ваша лошадь стала развитой на обе стороны и вы ведете ее переднюю часть корпуса правильно, вы можете начинать ездить по прямой линии. Однако даже по достижении этого на внешнем ряду, все еще может возникнуть необходимость езды с обычным постановлением или обратным.

Когда вы проезжаете по центральной линии площадки, всегда пытайтесь смотреть вперед и направляться к опреде-

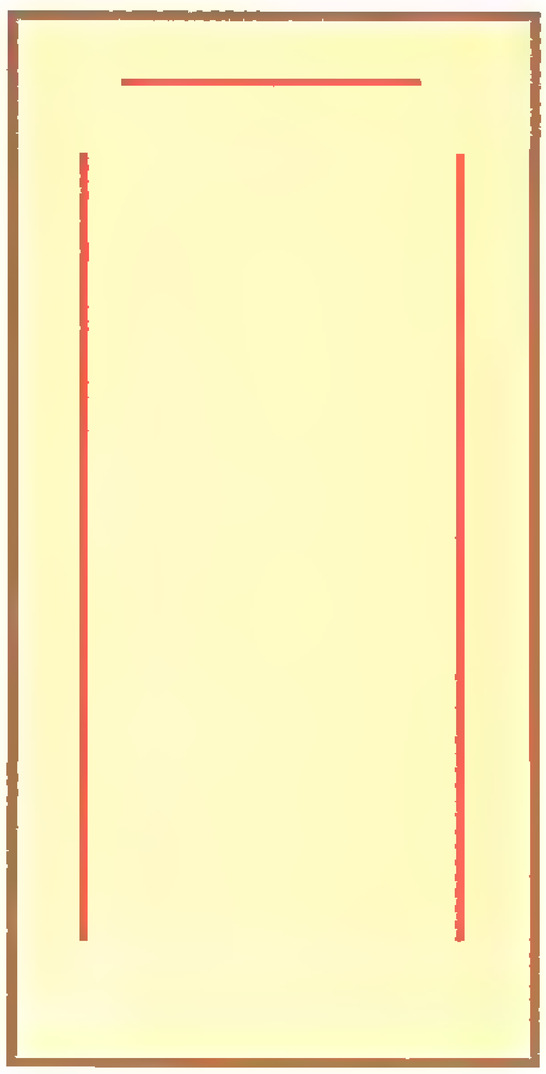
ПРЯМЫЕ ЛИНИИ



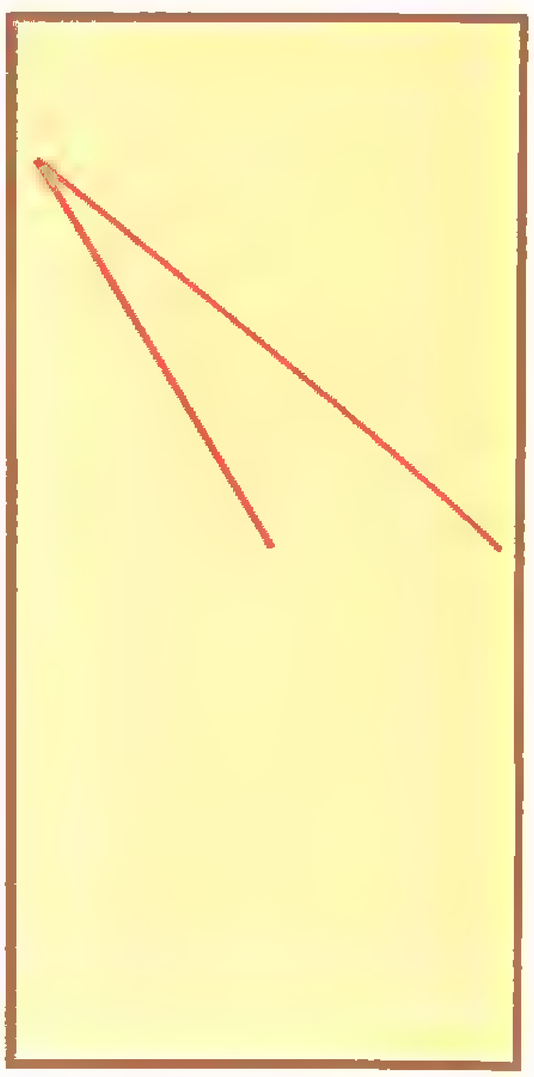
ОСНОВНЫЕ ЛИНИИ Езда по прямым линиям по внешнему ряду более сложна, чем езда по центральной или половинной линии



ДЛИННЫЕ ДИАГОНАЛИ Эти линии сложны в начале их прохождения, так как лошадь стремится к бортику.



ВНУТРЕННИЕ РЯДЫ Езда здесь поможет добавить разнообразия в вашу работу, поэтому используйте это пространство чаще.



КОРОТКИЕ ДИАГОНАЛИ Это наиболее сложные и в начале и в конце выполнения так как велика вероятность потери постановления.

ленной точке. Любая лошадь, двигаясь по прямой линии попытается согнуть переднюю часть корпуса на свою любимую сторону. Возьмите за правило выпрямлять лошадь, начиная с передней части корпуса, не пытайтесь делать этого начиная с шенкелей, двигающих круп лошади. Это и легче и позволяет избегать непонимания лошади. Попытка манипулировать крупом лошади для выпрямления корпуса в целом создаст сложность для согласованности действий средств управления.

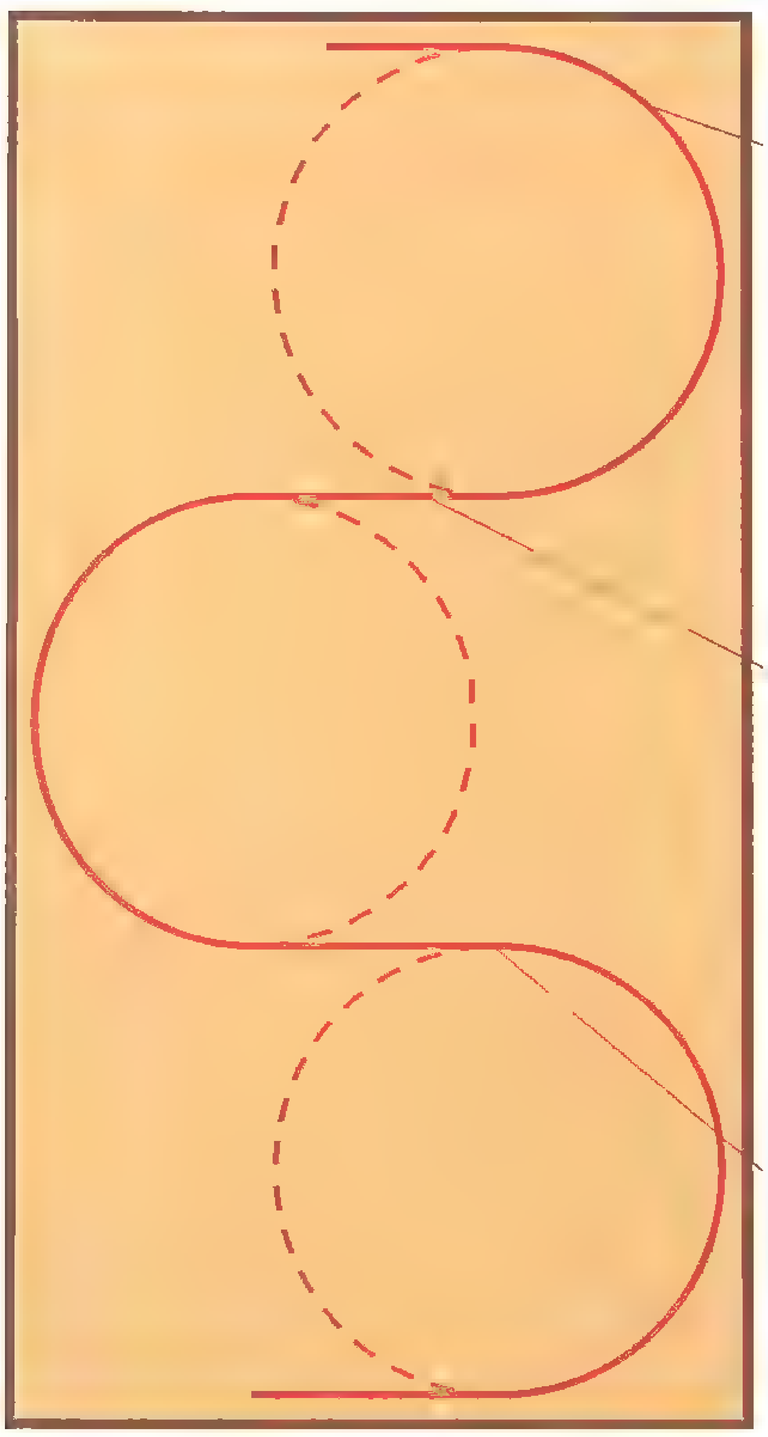
Худшее, что вы можете сделать — это форсировать прямолинейность, что неизбежно будет стеснять и ограничивать шаги лошади. Лучше постепенно тренировать лошадь на рабочей рыси, очень симметричном аллюре, регулярность шагов которого сложно нарушить. Затем больше работайте на шагу, позволяя лошади естественные движения головой и шеей. Будьте внимательны на галопе, при котором лошадь от природы имеет тенденцию изгибать корпус. Исправляйте это постепенно, переходя с рыси на галоп и обратно, меняя направление, выполняя упражнения на вольтах и прямых линиях (см. рис ниже).

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

Дополняя серпантины и вольты, упражнение в постановлении поможет вам контролировать прямолинейность вашей лошади. В постановлении лошадь идет вперед, а передняя часть корпуса немного повернута вовнутрь манежа, в то время как круп движется по прямой линии. Так, езда после прохождения угла делает этот угол немного больше, чем раньше было необходимо. После этого вы едете прямо, контролируя плечи лошади с помощью повода, немного больше внутреннего, а внешним — только по необходимости. Постановление первоначально — упражнение для плеч, но оно также учит лошадь переносить немного больше веса на внутреннюю заднюю ногу. Здесь все четыре ноги лошади оставляют каждая свою дорожку следов. Это позволяет проследить требуемый угол при езде с постановлением.



ПРЯМЫЕ ЛИНИИ И СГИБАНИЯ



ТРЕХПЕТЕЛЬНЫЙ СЕРПАНТИН Он часто требуется на плацу 20 × 40 м. Это более сложно, чем серпантин как лампочки (см. стр. 143), потому что после каждого полувольта здесь добавляется езда по прямой почти 7 м. Лошади часто делают ошибочное сгибание.

УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ

Работа над боковыми движениями предполагает такие элементы выездки, при которых пары передних и задних ног лошади создают каждая свою дорожку следов. Главное упражнение для боковых движений — это уступка шенкелю, где лошадь под действием шенкеля двигается вперед и вбок одновременно. Это делается и на шагу, и на рыси, но только не на галопе. Близкое к этому — упражнение контрпируэт.

ВВЕДЕНИЕ В БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Уступка шенкелю — очень важное упражнение для дальнейшей работы. Оно используется для обучения молодой лошади или побывавшей в плохом тренинге работе над боковыми движениями. Оно также хорошо для разминки, перед тем как лошадь будет готова к работе над сокращениями, и полезно для раскрепощения лошади и улучшения согласия со всадником.

Для уступки шенкелю всадник отводит одну ногу немного назад и старается, насколько это возможно, держать корпус лошади прямо. Затем он просит лошадь идти боком, уходя от давления шенкеля, и в то же время идти вперед. Как только лошадь немного уступит, ее ноги с одной стороны скрестятся спереди с ногами другой стороны. Вначале может быть необходимо подойти к уступке шенкелю от контрпируэта, когда

КОНТРПИРУЭТ

Двигаясь шагом, уменьшите скорость, затем согните лошадь направо, немного подвинув назад правый шенкель. Лошадь, уходя от давления шенкеля, будет отводить круп, переставляя задние ноги справа налево, при этом передние ноги будут описывать маленький круг диаметром 0,5 м.





УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ Здесь лошадь двигается вбок справа налево на шагу, проходя от трех-четвертной линии к внешнему ряду. Лошадь практически прямая, за исключением сгибания в шее (1), когда всадница просит ее уступить давлению ее правого шенкеля. Всадница сидит прямо и смотрит в сторону, куда собирается двигаться (2, 3). Если необходимо, правый шенкель может быть отведен немного дальше назад (4), чтобы подвинуть круп лошади. Перед тем как будет достигнуто ограждение плаца, всадник готовится завершить упражнение и едет вперед по внутреннему ряду (5, 6).

задним ногам лошади приходится делать большие шаги, чем передним, уходя от давления шенкеля. Чтобы уменьшить напряжение на передние ноги лошади, лучше выполнять это на шагу, пока лошадь полностью не поймет это упражнение.

ГДЕ РАБОТАТЬ НАД УСТУПКОЙ ШЕНКЕЛЮ

На плацу есть несколько удобных мест для уступки шенкелю. Однако лошадям нравится двигаться к стенке, вам, возможно, покажется легче практиковаться в уступке шенкелю от трех-четвертной линии (см. стр. 112) к границе плаца. Вы можете делать уступку шенкелю в противоположном направлении, идя от стенки, но большинство лошадей вначале будут неохотно делать это. Также лучше делать уступку по длине плаца (чем по ширине), чтобы лошадь смотрела в центр плаца, отклоняясь от стенки примерно на 35°. В дальнейшем лошадь будет проходить всю длину плаца, двигаясь задними ногами по внешнему ряду, а передними — по внутреннему. Затем можно сделать упражнение наоборот, головой к стенке, задними ногами по внутреннему ряду. Но хотя это упражнение поможет контролировать лошадь, оно может запутать ее, особенно вначале. Эти две вариации уступки шенкелю могут быть выполнены по диагонали плаца. Делая это, всадник должен отчетливо представлять диагональную линию, как если бы двигался вдоль стенки.

Еще одна небольшая вариация от уступки — это езда по маленькому вольту и затем уступка на большем вольту. Лошади с большой охотой выполняют эти упражнения, потому что большие вольты легче проходить, чем маленькие, но это не классическая уступка шенкелю, потому что лошадь будет сохранять небольшой изгиб в центр круга. Необычная форма уступки шенкелю создает угол на вольту, с крупом во внешней стороне вольта. Это требует от лошади делать задними ногами большие шаги вбок, чтобы не отставать в скорости от передних, как и при выполнении более просторного контрпируэта. Вы увидите связь между двумя этими упражнениями.



УСТУПКА ПОВОДУ

Уступка поводу также хорошее упражнение для согласия лошади с действиями всадника. После обучения оно редко используется, за исключением восстановления согласия. Давление увеличивается на один повод и в то же время противоположный повод смягчается (см. ниже). В момент, когда лошадь уступает давлению повода, даже совсем чуть-чуть, повод тут же отводится от шеи как поощрение. Затем нормальный контакт со ртом лошади возобновляется обоими поводьями.



ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ

При упражнении плечом внутрь лошадь идет вперед, она равномерно согнута во внутреннем боку, так что передняя часть корпуса ближе к центру плаца. Выполнение этого движения начинается с маленького угла, первоначально только обучающего контролировать плечи лошади. Развитие, которое получает это упражнение, также улучшает работу на сокращенных аллюрах, приучая лошадь переносить больше веса на внутреннюю заднюю ногу.





ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ Если посмотреть сверху (см. рис. слева), ясно видно, как сгибание лошади выносит плечи лошади внутрь, без «выпадания» наружу ее крупа. Здесь сгибание во внутреннем боку подобно таковому на вольту диаметром 10 м и углу примерно в 25°. Положение крупа — точно на дорожке, а градус сгибания через тело лошади важнее, чем угол. Только когда правильное сгибание дополнено правильной посадкой, внутренняя задняя нога лошади оказывается под центром тяжести.

УПРАЖНЕНИЕ ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ

Большинство лошадей имеют тенденцию выпадать плечами наружу при езде. Это случается в любом направлении, хотя, вероятно, проявится сильнее на какую-то одну сторону лошади. Тенденция чаще проявляется при езде на плацу, потому что лошади склонны идти к стенке, и как уже упоминалось, они уже в передней части корпуса, чем в задней, и это тоже способствует искривленности.

Выпрямлять лошадь нужно, направляя переднюю часть корпуса, но не теряя качества шагов. (Если вы форсируете прямолинейность, шаги станут неестественными.) Упражнение плечом внутрь незаменимо для этого, потому что оно дает возможность всаднику получить больший контроль над передней частью корпуса. К тому же оно полезно и как выпрямляющее упражнение, и как упражнение для сокращения аллюров, потому что внутренняя задняя нога несет больший вес. когда двигается под центр тяжести лошади. Надо сказать, что почти любое упражнение улучшается, если перед ним или после него были выполнены «плечом внутрь» или «постановление» (которое, по сути, повторяет положение плечом внутрь, но с меньшим сгибанием). Плечом внутрь обычно выполняется на рыси, потому что на этом аллюре легче сохранить импульс.

УГОЛ УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ

Важнее сохранить качество шагов, чем достичь особенного угла при выполнении плечом внутрь. Угол будет продиктован степенью сгибания вашей лошади. Если лошадь хорошо двигается по вольту 20 м, вы можете достичь сгибания во внутреннем боку около 10° от стенки или меньше при постановлении. После езды по вольту диаметром 15 м постановление может достигать угла около 20°, а после вольта 10 м, при движении плечом внутрь вы можете создать угол 25—30°. Если вы увеличите угол еще сильнее, круп лошади выпадет наружу. Это приведет к обратному результату, потому что круп должен всегда оставаться на линии, иначе внутренняя задняя нога будет ступать ближе к внешней, чем к центру тяжести лошади. В упражнении плечом внутрь передние ноги лошади обычно двигаются как бы обособленно от задних.

КОМАНДЫ ДЛЯ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ

Вы можете начинать ездить плечом внутрь с любого угла плаца. Сохраните сгибание в углу немного дольше, до тех пор пока передняя часть корпуса не окажется слегка подана внутрь. Затем, с помощью внешнего повода, предупредите движение лошади дальше по вольту, одновременно ненадолго сместите обе ваши руки во внешнюю сторону, показав лошади, что требуется движение плечом внутрь. Дайте обычный сигнал внутренним шенкелем двигаться вперед. Важно, чтобы вы не вытолкнули лошадь при этом идти боком от шенкеля, потому что это превратит упражнение в уступку шенкелю. Если требуется, ваш внешний шенкель должен останавливать откидывание крупа во внешнюю сторону, а ваши руки временно сдвигаются в разные стороны для поддержания плеч в постоянном, нужном вам положении. Ваш вес должен оставаться в центре.

НАБИРАТЬ И ОТДАВАТЬ ПОВОД Отдав повод на темп или два, перед тем как снова возобновить нормальный контакт со ртом лошади, вы сможете проэкзаменовать лошадь. Когда повод отдан, лошадь должна сохранять равновесие и линию верха. Это полезное упражнение для напоминания всаднику, что контакт со ртом лошади нужен для взаимодействия, а не в качестве поддержки всаднику. Однако это может также использоваться как поощрение не только на тренировках, но и на соревнованиях.

ОСАЖИВАНИЕ

При осаживании лошадь делает три или четыре шага назад, Включать это упражнение следует осторожно, потому что форсирование его может быть причиной расхождения диагональных пар, укорачивания шеи и недопонимания. После остановки мягко попросите лошадь шагать вперед, но, набрав повод, предупредите это движение, и тогда лошадь пойдет назад. Начните с одного или двух шагов. Вначале вы можете дополнить сигналы слабым движением шенкелей назад.



Отдав повод, сдвиньте руки к гребню шеи до тех пор, пока не будет потерян контакт со ртом лошади. Лошадь будет воспринимать это как похвалу

МЕНКА НОГ НА ГАЛОПЕ

Менка ног на галопе — это смена одной лидирующей ноги на другую при сохранении аллюра. Это движение не природное, но лошади делают его иногда по собственному желанию. Если менка повторяется после одинакового количества темпов, она называется серийной менкой. Сигнал для менки тот же, что и для перехода из галопа в рысь, и если лошадь в хорошем сборе и имеет качественный галоп, то менку может выполнить всадник любого уровня.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЕДИНИЧНОЙ МЕНКИ

Не пытайтесь поменять ноги на галопе до тех пор, пока лошадь не выучит хорошо посыл в галоп и не сможет держаться прямо, иначе она научится отпрыгивать в сторону, когда пытается сменить лидирующую ногу. Она должна быть способна достичь первой степени сокращения в галопе и уверенно двигаться контргалопом (с лидирующей внешней передней) (см. рис. напротив). В конкуре менка используется при перемене направления между препятствиями, и конкуристы часто делают менку лучше, чем всадники выездки. Будьте терпеливы и добейтесь сперва контргалопа — напряжение и непонимание будут работать против вас. Если вы пересекаете плац на галопе, меняйте направление по диагонали, тогда лошадь может сама лег-

ЕДИНИЧНАЯ МЕНКА Начав с галопа ездой налево, даете сигнал, и лошадь делает менку в период подвисания, опираясь на землю галопом с правой ноги, а левая задняя теперь совершает первый такт темпа.

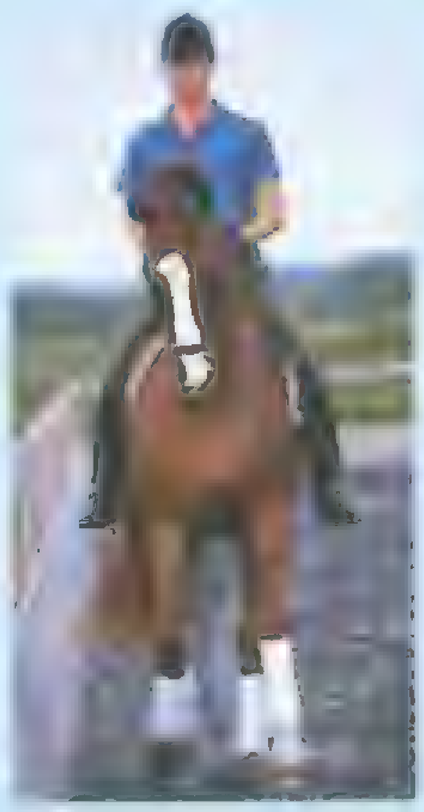


МЕНКА В ДВА ТЕМПА Эта последовательность из пяти темпов показывает две менки в два темпа — темп, менка, темп, менка, темп. Лошадь галопирует с правой ноги **(1)**. Всадник внешним шенкелем дает команду сменить на левую, что и происходит **(2)**. Лошадь галопирует с лидирующей левой передней **(3)**, а после шенкеля меняет на правую **(4)**. Лошадь заканчивает упражнения, галопируя с правой ноги **(5)**.



КОНТРГАЛОП

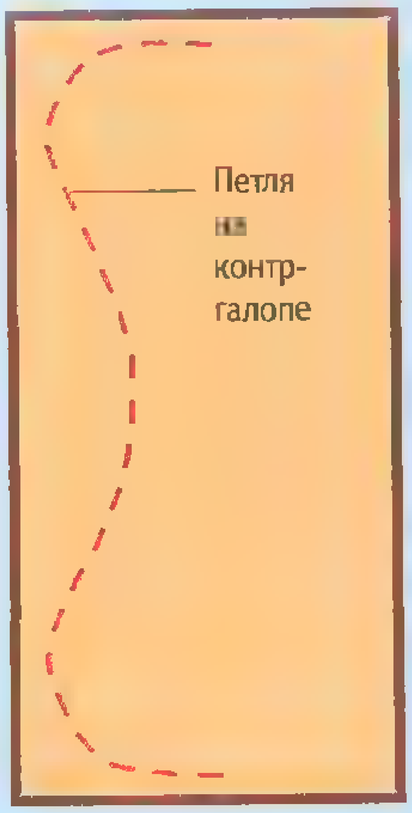
Перед началом обучения лошади менке на галопе вы должны научиться ездить контргалопом. Это галоп с неправильной ноги, когда лошадь идет с внешней передней взамен внутренней передней ноги. Так, например, ездой налево лошадь галопирует с правой ноги. Проезжая углы плаца на контргалопе, вам нужно сокращать аллюр. Лошадь должна сохранять небольшое сгибание во внешнюю сторону, это поможет ей понять, что вы требуете именно контргалоп. К тому же перенесите немного больше веса на лидирующую ногу. Быть способным сохранить лошадь на контр-галопе вам понадобится, когда вы будете выполнять менку в определенное количество темпов. Тогда она должна будет менять ноги по вашему требованию, а не тогда, когда она решит, что это подходящий момент. Потренируйтесь в езде контргалопом на нескольких упражнениях (см. рис. справа).



КОНТРГАЛОП Ездой налево лошадь галопирует с правой лидирующей ноги.



УПРАЖНЕНИЕ 1-Е Сделайте полувольт диаметром 10 м перед контргалопом.



УПРАЖНЕНИЕ 2-Е Петля в 5 м на контргалопе — предварительное упражнение.

ко сменить ногу. Однако она может возбудиться. Пройдите по стенке весь плац в контргалопе и затем потребуйте менку, когда почувствуете, что готовы, а лошадь успокоилась. Держите лошадь прямо, затем представьте себе, что едете в новом направлении на рыси и высылаете с вашей внешней ноги. Немедленно похвалите лошадь. Темп менки должен быть той же длины, что и темп галопа до и после.

СЕРИЙНАЯ МЕНКА

Если вы потратите время на обучение высококачественной единичной менке, усложнять этот элемент будет неизмеримо проще. Менка в два темпа (см. ниже) — это когда лошадь меняет ногу на каждый второй темп. Мы говорим «в два темпа», но в действительности здесь есть только один темп между двумя менками. Менка в один темп — это менка на каждом темпе, так что команда к менке должна подаваться в каждом темпе. Начните выполнение менки в пять темпов (с менкой после четырех темпов), затем пройдите галопом десять темпов и сделайте другую менку в пять темпов. Затем повторите. Начинайте уменьшать количество темпов между упражнениями в менках ног до тех пор, пока между менками в пять темпов не останется четыре темпа галопа. Чтобы помочь себе концентрировать внимание и сохранять ритм, считайте каждую менку. В случае пяти менок в три темпа считайте каждую менку, так как два темпа следуют за каждой менкой: «Один, два три; два, два, три; три, два, три; четыре, два, три; пять».

Левым шенкелем дайте команду сменить ногу

4

Во время менки шея лошади не должна сгибаться в сторону

5

ТРАВЕРС, РАНВЕРС И ПРИНИМАНИЕ

Траверс, ранверс и принимание являются вариациями одного и того же движения, все они состоят из одновременного движения вбок и вперед. Однако каждое выполняется в различных местах плаца. Принимание — красивое, впечатляющее зрелище, если оно хорошо выполнено, но оно требует правильного понимания движения, потому что небольшие изменения угла могут создавать пагубный эффект на регулярность шагов и уровень импульса.

ТРАВЕРС И РАНВЕРС

Перед тем как пробовать ездить принимание, вам необходимо научиться траверсу. Траверс может рассматриваться как упражнение, противоположное упражнению плечом внутрь, потому что при нем лошадь идет вперед, выдвинув круп внутрь плаца (см. рис, дальний справа). Ваша лошадь будет смотреть прямо по движению, так что ее передняя часть корпуса будет идти точно вдоль стенки. Лошадь будет согнута от головы к



ПРИНИМАНИЕ НАПРАВО Это сложный уровень принимания, но качество движения более важно, чем острота угла. Если ваша лошадь раздражается или делает неровные шаги, немедленно сделайте задачу проще, уменьшив угол или выйдя из этого упражнения.



крупу, так что задние ноги будут идти внутри, параллельно передним. Сгибание начинается с головы, даже передние ноги словно делают движения внутрь. Сгибание, свойственное для траверса, соответствует тому, которое достигается при езде по вольту диаметром 10 м, создается угол около 30°. Однако вы должны начинать с меньшего угла.

Чтобы начать движение траверсом, вам понадобится сократить шаг на короткой стороне плаца. Затем войдите в угол, используя угол, согните шею, насколько вам нужно. Когда голова лошади достигнет длинной стенки, а задние ноги все еще будут проходить угол, с помощью внешнего шенкеля поддержите корпус в этом положении, затем, продолжая движение по длинной стенке, внешним шенкелем сохраните задние ноги на внутреннем ряду. Когда лошадь поймет это упражнение, выполните его на рыси. Всегда старайтесь сохранить регулярность шагов на рыси при выполнении упражнения.

Средства управления, как обычно, будут: внутренний повод — задавать направление, внешний шенкель — контролировать круп, внутренний шенкель — сохранять импульс, а внешний повод — следить за скоростью. В этом упражнении внешний шенкель наиболее важен. Ваш вес должен быть немного больше с внутренней стороны, не склоняйтесь во внешнюю строну. Легко также слишком сильно согнуть шею, поэтому следите за этим с помощью внешнего повода и сделайте необходимые поправки, чтобы предотвратить проблему.

Ранверс — элемент во многом схожий с траверсом, но они выполняются в разных местах плаца. Поэтому, если вы представляете себе лошадь в траверсе, переместите этот образ на противоположную стенку, и вы получите ранверс. Положение тела лошади будет идентично (см. рис. справа): передняя часть корпуса лошади движется по внешнему ряду, а круп согнут к внутреннему ряду. При ранверсе передняя часть корпуса движется по внутреннему ряду, а круп согнут к внешнему ряду, поэтому его можно использовать вместо траверса.

Вы можете начать ограниченные петли после угла и затем перейти на ранверс, как только сгибание изменится, или можете идти к внутреннему ряду и начинать в этом положении. Лучший метод — это двигаться плечом внутрь, а затем только поменять сгибание (сделать обратное постановление), в то время как у лошади сохранится тот же угол тела.

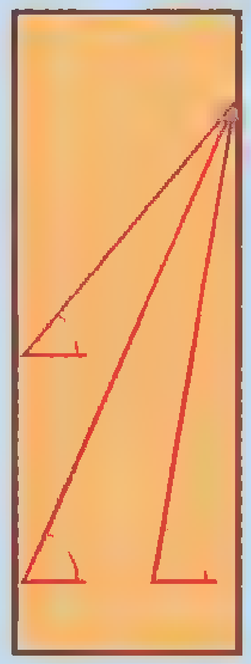
ПРИНИМАНИЕ

К выполнению принимания вас подготовит упражнение траверс. Делая его, представьте себе плац, повернутый вокруг какой-то точки, так что длинная стенка совпадает с первоначальной диагональной линией (см. рис. справа). Тогда проезжая угол перед выполнением принимания, не начинайте принимание, пока лошадь не будет смотреть прямо, находясь на диагональной линии. В этом случае задние ноги никогда не будут выходить дальше передних, и вам будет легко сохранить сгибание.

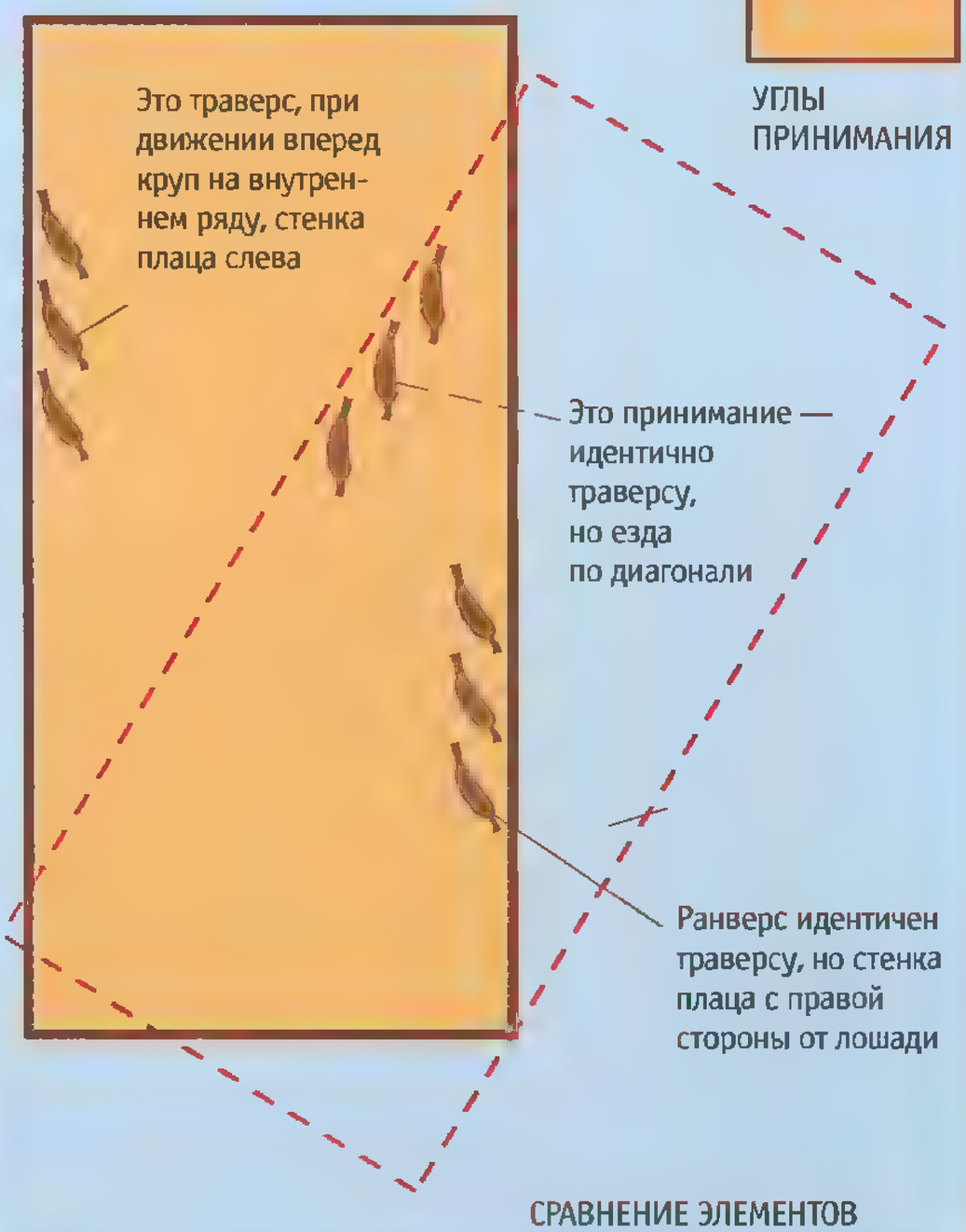
Чтобы быть уверенным, что лошадь сохранит достаточный импульс и ровные шаги на принимании, используйте небольшие углы и ездите только несколько шагов. Когда вы приобретете больший опыт, лошадь постепенно сможет увеличить угол больше чем до 30°. На этой стадии принимание несколько отличается, потому что, хотя угол увеличен, сгибание еще остается неверным. В результате лошадь не видит, где она идет (см. последовательность напротив). Если она может видеть, где идет, значит, сгибание слишком сильное. Когда угол возрастает, удостоверьтесь, что диагональные пары ног движутся на одинаковое расстояние вбок.

ПРИНИМАНИЕ И ТРАВЕРС

Траверс — одно из простейших упражнений, потому что на нем легко сохранить постоянное сгибание и угол. При выполнении принимания всадники часто позволяют задним ногам лошади обгонять передние, теряя сгибание и все положение корпуса. Если угол траверса увеличен вплоть до 30°, лошадь не будет больше видеть прямо по длине плаца. Это также является положением высокого уровня сложности принимания.



УГЛЫ ПРИНИМАНИЯ



СРАВНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ

ПИРУЭТЫ

Пируэт на галопе, во время которого лошадь скачками описывает окружность передней частью корпуса вокруг задней, причем задние ноги остаются все время почти в одной точке, это один из классических элементов выездки.

Пируэт требует большего уровня сокращения галопа, чем обычно, так что лошадь должна будет ниже опустить круп, чтобы освободить перед. Подготовка к пируэту на галопе начинается с пируэта на шагу.

ПИРУЭТ НА ШАГУ

Пируэт на шагу выполняется на сокращенном аллюре. Начните выполнять его так же, как если бы собирались сделать траверс, с крупом по внутреннему ряду (см. стр. 152—153). Начните двигаться от стенки и сократите шаг еще немного. Сгибайте лошадь во внутреннем боку, словно на маленьком вольте, а вес больше переложите на внутреннюю часть седла (1). Затем вы едете в позе траверса, но направляете переднюю часть корпуса лошади вовнутрь, на некоторое время сдвигая обе руки вовнутрь и назад. С помощью внешнего шенкеля контролируйте круп (2). Во время движения не позволяйте своему телу свешиваться на внешнюю сторону (как это произошло на рис. 3). После нескольких шагов пируэта снова шагайте вперед и похвалите лошадь. Постепенно вы сможете перестать делать пируэт с траверса, оставив только внешний шенкель предупреждать движение крупа в сторону.

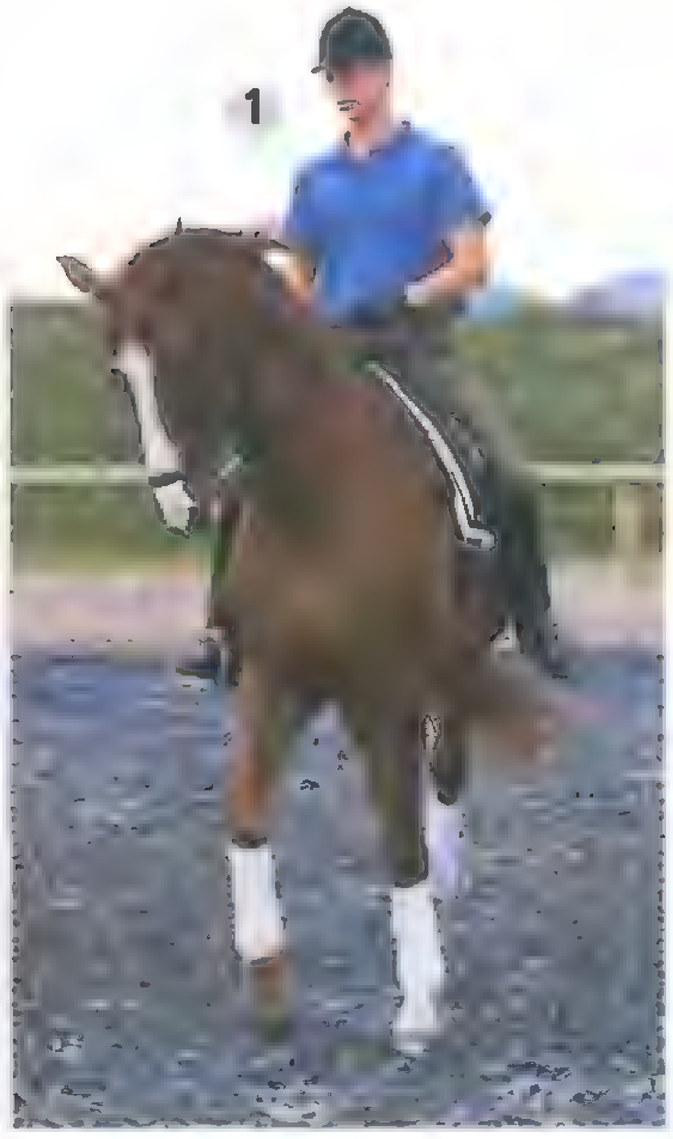
Вам может оказаться полезным ездить по квадрату, где в пируэте лошадь проходит каждый угол, делая повороты на 90° на каждую сторону квадрата. Затем вы сможете усложнить задачу, вырисовывая треугольник, проходя в пируэте по 120 ° в каждый из трех углов.

ПИРУЭТ НА ГАЛОПЕ

Пируэт на галопе — очень сложный элемент. Он требует особо сильного сокращения на галопе (см. стр. 156—157). Вы едете несколько темпов галопа в траверсе по кругу, постепенно уменьшая круг до тех пор, пока вы не начнете делать два или три темпа в пируэте на галопе.



ПИРУЭТ НА ШАГУ Для начала позвольте задним ногам делать шаги по кругу 1—3 м, затем, в течение месяцев, уменьшайте круг. Шаги должны сохраняться с нормальной регулярностью для этого аллюра.







ПИРУЭТ НА ГАЛОПЕ Николь Упхофф из Германии на своей лошади Рембрандт выполняет пируэт на галопе. Для поворота в полные 360° лошадь делает от шести до восьми темпов галопа. Лошадь не должна упираться в повод, иначе она не сможет быть в правильном равновесии, «сидя» на задних ногах. Это требует очень сильного сокращения (см. стр. 156–157), которое может быть достигнуто только после нескольких лет последовательной работы.

СОКРАЩЕНИЕ И ПРИБАВЛЕНИЕ

Укорачивание и удлинение шагов называют сокращением или прибавлением аллюра соответственно. Имея в запасе уже хорошо развитые рабочие аллюры, можно начать понемногу укорачивать, а затем немного удлинять шаги.

При возрастании импульса и движущей силы лошади укорачивание и удлинение приводят к настоящему сокращению и средним аллюрам и в результате к максимальному сокращению и прибавлению.

УКОРАЧИВАНИЕ И УДЛИНЕНИЕ

При сокращенном аллюре шаги короче и лошадь переносит больше веса на задние ноги, а средние рабочие шаги будут длиннее. Темп (скорость ритма шагов) должен оставаться одинаковым, и последовательность тактов любого аллюра должна сохраняться правильной. Чтобы это было возможно, уменьшение скорости при сокращении и увеличении при среднем аллюре не должно происходить без контроля над импульсом. Это может быть достигнуто, если лошадь остается в согласии, спокойствии, пряма и охотно двигается вперед. Определить качество сокращения аллюра можно по легкости контакта повода; определить, хорошо ли прибавление, можно по качеству шагов, а не по их величине. Кажется заманчивым сделать шаги среднего аллюра насколько возможно большими, но тогда средний и прибавленный аллюры будут неотличимы, в то время как между ними должно быть ясное различие. Все лошади разные, поэтому сложно дать общие рекомендации, но на шагу, рыси и галопе соответственно должны быть по меньшей мере 20 см, 30 см и 60 см — ясное различие ме-



СРЕДНЯЯ РЫСЬ

На хороших средних или прибавленных аллюрах лошадь будет отталкиваться от земли, так что ее движения будут казаться столь же естественными, что и рабочие аллюры. Высокий уровень импульса требует значительной физической подготовки.

жду средним и прибавленным аллюром. То же можно сказать и о различии между средними и рабочими аллюрами, и рабочими и сокращенными (см. стр. 126—127).

СОКРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

С развитием сокращения аллюров лошадь будет меньше по времени опираться на землю, и увеличится период подвисания. Наибольшей степенью сокращения будет особенное, максимальное сокращение. Его легче начать развивать на рыси, но начиная движение с шага, потому что лошадь обычно спокойнее на шагу и у нее не будет проблем с равновесием. Прибавьте импульс, но не позволяйте лошади рысить вперед до тех пор, пока ее движение не выльется в короткие шаги (почти полушаги). Однако обратите внимание, что это должны быть движения диагональных пар с периодом подвисания, как и нормальная рысь. Это будет началом пиаффе (см. рис. внизу). От пиаффе вы начнете двигаться вперед, в пассаж. Важно всегда следить, чтобы аллюры были безупречны и сохранялся импульс. Никогда не выполняйте эти сложные движения случайно, наугад, они всегда должны быть логическим продолжением предыдущей работы.

ПРИБАВЛЕНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Прибавленные аллюры у опытной лошади — это выражение силы и легкости. Они приходят в результате хорошего сокращения, хорошего импульса и больших физических возможностей. Высококачественная прибавленная рысь не создаст особых сложностей с посадкой, так как лошадь останется мягкой и гибкой в движениях спины.

КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОКРАЩЕНИЯ И ПРИБАВЛЕНИЯ

Работа над сокращением — это и предпосылка к прибавлению аллюров, но само по себе прибавление будет помогать увеличить уровень импульса и поможет развить сокращенные движения. Используя комбинацию плечом внутрь и вольтов в сокращенной, средней или прибавленной рыси по диагонали, добавив к этому несколько перемен направления, вы улучшите и сокращение и прибавление.

ПИАФФЕ И ПАССАЖ

Эти движения привлекают внимание к ногам лошади. Они совмещают сокращение аллюра и импульс. В основе обоих лежит очень высокая рысь с подчеркнутым сгибанием запястий и заметной энергичностью. В пассаже, однако, лошадь медленно двигается вперед, в то время как в пиаффе лошадь рысит на одном месте. Пиаффе требует от лошади сильно перенести центр тяжести назад и сохранить при этом импульс, чтобы период подвисания не был потерян. Средства управления должны помочь лошади отличить сокращенную рысь, пассаж и пиаффе. Использовать продолжительное давление обоими шенкелями на пассаже и короткое давление на каждом шаге пиаффе.



ПАССАЖ



ПИАФФЕ

КОМБИНИРУЯ УПРАЖНЕНИЯ

Когда вы готовитесь к соревнованиям по выездке, вы должны практиковаться, меняя упражнения местами, работая над аллюрами, переходами, школьными элементами и боковыми сгибаниями. Нужно выделить движения, которые бы искусно вели от одного к другому элементу. Например, элементы с боковыми сгибаниями хороши в сочетании со школьными элементами, в то время как укорачивание и удлинение аллюров дополняют друг друга.

РАБОТАЯ НАД АЛЛЮРАМИ

На всех соревнованиях по выездке используются средние аллюры — шаг, рысь, галоп. Когда мы смешиваем и сравниваем элементы, которые составят программу езды, нужно строить ее от аллюров естественными линиями и последовательностью шагов.

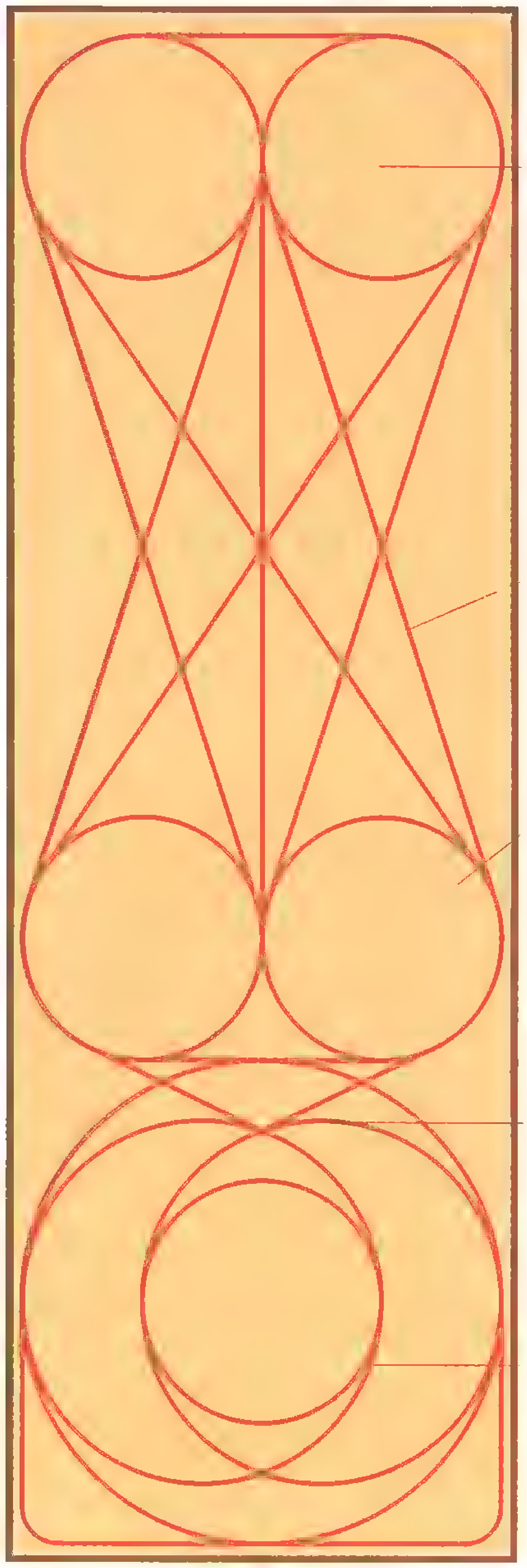
Простейшая программа будет включать все три аллюра в обоих направлениях. Лошадь должна работать в любом направлении с одинаковой легкостью. и все три аллюра должны быть скомбинированы в соответствии с их преимуществами. Например, шаг дает лошади время для восприятия и ответа на сигналы, а на соревнованиях — для отдыха и расслабления, но он не подходит для демонстрации импульса. Для последнего лучше подойдет рысь или галоп. Рысь часто предпочтительнее галопа, потому что на ней легче сохранить прямолинейность и регулярность движений, но некоторым лошадям нужен галоп для охотного движения вперед. Вначале обычно легче ездить быстрее на галопе, не теряя безупречности движений, затем переходить на рысь. Если вашей лошади нужно показать более энергичное движение вперед, лучше это сделать на галопе, чем на рыси. Если вы используете аллюры таким образом, вы можете составить упражнения, дополняющие друг друга.

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Когда вы тренируетесь, вы определяете преимущества и недостатки каждого упражнения и можете затем попытаться собрать их так, чтобы они дополняли и улучшали исполнение каждого. Например, маленький вольт имеет недостаток для энергичного движения вперед, хотя хорош для равновесия, тогда как средняя рысь хороша для движения вперед и не так удачна для равновесия.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ

Когда вы тренируетесь дома и составляете свои собственные произвольные программы, фантазируйте и используйте все части плаца. Каждая фигура, которую вы выполняете, должна быть полезна в плане общего тренинга, но многие лошади задерживались в их развитии из-за недостатка творчества в тренировочных упражнениях.



Ездите вольты во всех частях плаца и в обоих направлениях, подводя лошадь к каждому новому движению

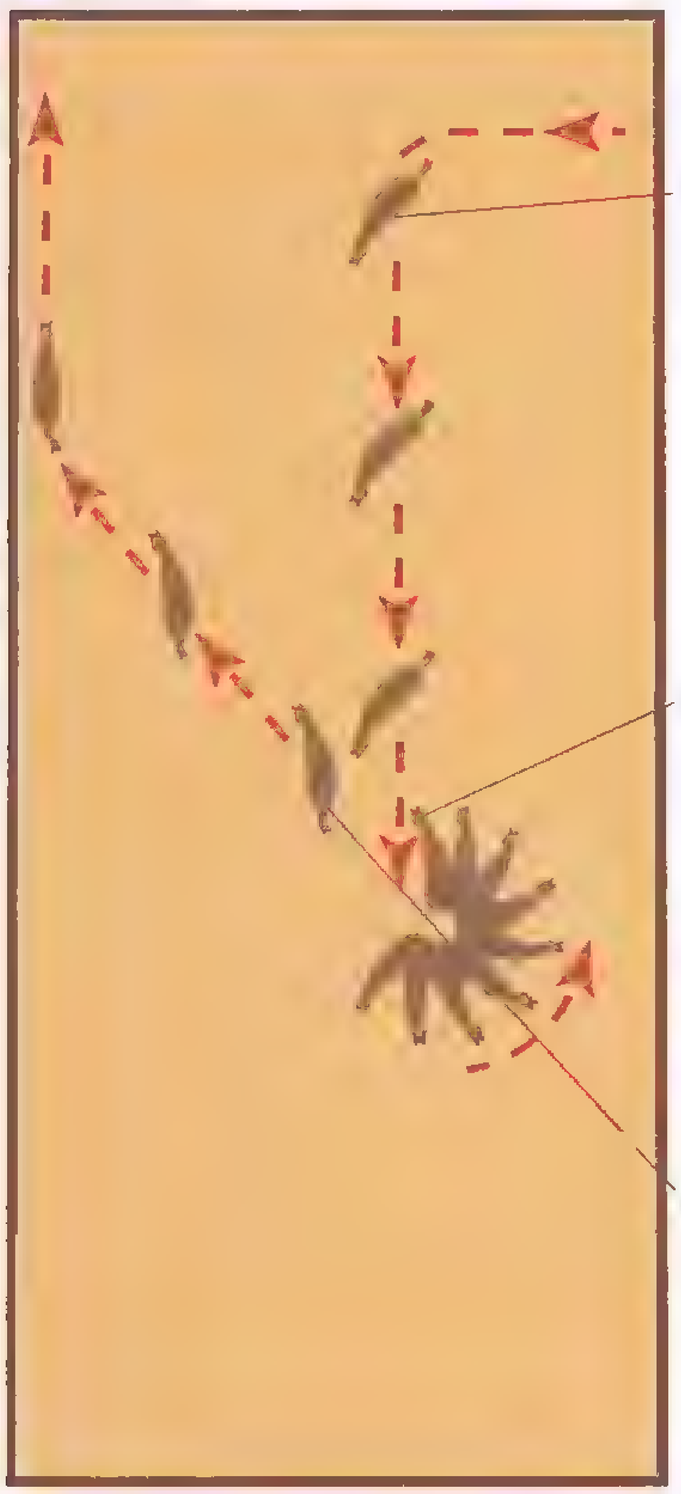
Диагональные линии удачны для практики в аллюрах, но они также используются и для боковых сгибаний или для начала вольта

Самые маленькие вольты — 6 м в диаметре, но пирузты открывают возможности использовать каждый маленький шаг

Внешний ряд используется меньше, это помогает сохранить прямолинейность лошади

Плавные спирали используются для связывания меньших и больших вольтов

ОБЪЕДИНЕНИЕ ПЛАЦА



ОТ ТРАВЕРСА К ПИРУЭТУ И ДО ПРИНИМАНИЯ Во всех этих упражнениях внешние ноги скрещиваются с внутренними ногами. Это делает возможным совершать неявные переходы от одного упражнения к другому. Но в приоритете все еще должно быть понимание лошадью упражнения и качество шагов.



ОТ «ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ» ДО РАНВЕРСА Невозможно слить плечом внутрь и траверс, принимание или пируэт, потому что здесь ноги пересекаются в разных направлениях. Но можно объединить элементы от «плечом внутрь» к ранверсу. Для этого требуется лишь перемена сгибания.

Существуют небольшие последовательности упражнений, которые напоминают части танца, так они искусно подобраны. Наиболее очевидны простые последовательности: переход от хорошей рабочей рыси к небольшому укорачиванию и удлинению; затем переходы от вольта 15 м к 10 м и 20 м в диаметрах, затем от езды с постановлением к езде плечом внутрь.

Также существуют различные упражнения, состоящие из цельных элементов, таких как полувольты и серпантины, траверс и пируэт, плечом внутрь и ранверс (см. схему справа). В боковых сгибаниях легко объединить любые комбинации траверса, принимания и пируэта, сохранив одно направление (см. схему верхнюю слева). Все они хорошо объединяются вместе с маленькими вольтами и полувольтами.

Когда вы начинаете понимать родство между упражнениями, ваш выбор будет ограничен только вашим воображением. Вы сможете составлять цепочки упражнений и постепенно приближаться к выступлению на соревнованиях по выездке.

ОБЩИЕ ОЦЕНКИ

Когда вы объединили упражнения, оцените работу в соответствии с постоянными характеристиками: согласие, спокойствие, охотное движение вперед, прямолинейность и безупречность. Под конец соревнований судья объявит вашу оценку: за аллюры (их безупречность), импульс (в основе которого спокойствие, прямолинейность и охотное движение вперед) и подчинение (согласие). Кроме того, существует общая оценка, присуждаемая за посадку всадника и эффективность. Легко впасть в заблуждение относительно важности этих общих оценок, которые четко показывают на приоритеты тренинга. Не беспокойтесь о небольших погрешностях в движениях или промедлении при переходе, особенно на соревнованиях для начинающих. Самое важное — это качество и регулярность шагов, согласие и понимание и импульс.

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ

Аллюры, переходы, различные движения в сочетании друг с другом могут создавать сложное упражнение, например от рыси по вольту диаметром 20 м, к менке ног в один темп на вольту. Знание, когда начать добавлять к остальным каждое новое упражнение, будет ли это пируэт на галопе или осаживание, и понимание преимуществ и недостатков того или иного движения — это важнейшие части образования успешного всадника.

АЛЛЮРЫ И ИХ ВАРИАЦИИ

Описание и определение аллюров основано на объективном анализе естественного шага, рыси и галопа. Вариации связаны с различной длиной темпа и равновесием в одном и том же аллюре.

Многие люди смотрят на сокращенные, средние и прибавленные аллюры, сравнивая их по размеру темпа, а рабочие аллюры выделяют как разновидность, используемую только на разминке и для работы с молодыми лошадьми. В действительности это не отражает аллюров в манеже для выездки, где средняя рысь явно больше похожа на прибавленную, чем на сокращенную. Также очевидно, что сокращение, требуемое для пиаффе или пируэта на галопе, значительно больше, чем сокращение, требуемое для принимания.

В дальнейшем будет логичнее выделить пять равных по величине разновидностей внутри каждого аллюра — рабочий аллюр в середине, с двумя вышестоящими видами (средний и прибавленный) и двумя нижестоящими (сокращение и максимальное сокращение).

Хотя многие всадники действительно показывают рабочие аллюры, которые больше похожи на средние, это лишь отражает их любовь к соревнованию, попытку превзойти соперников, а не выполнить свод правил в выездке. Важно помнить, что вы должны начинать только со средней степени сокращения и средней работы, и если вы хорошо выполнили упражнения в этих пределах, то именно это будет высоко оценено судьями на начальных этапах соревнования.

ПЕРЕХОДЫ, ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Никогда не нужно забывать, что все переходы, движения и упражнения выполняются от одного аллюра к другому или внутри специального аллюра, который должен оставаться правильным. Как объяснялось ранее, постепенный переход — это переход, в котором не исключается средний аллюр, как например переход из шага в рыси, из рыси в галоп. Прямой переход — переход, в котором один из аллюров опущен, так, например, можно назвать переход из шага в галоп. Подобное определение приложимо и к вариациям внутри каждого аллюра. Сначала вы двигаетесь постепенно от сокращения к рабочему, среднему и прибавленному аллюрам, но позже вы можете выполнить прямой переход от сокращенного аллюра к прибавленному.

Все упражнения в главе (см. напротив) выражены как максимумы на каждом уровне возможностей всадника. Уровень 1 — имеет отношение к любительскому уровню соревнований, Уровень 2 — приближается к уровню соревнований для начинающих, Уровень 3 — к среднему уровню, Уровень 4 — подводит к первым выступлениям на международных соревнованиях. Сравнение поможет вам оценить, насколько увеличился уровень сложности упражнений, которые вы способны выполнить.

Вы должны все же помнить, как важны общие упражнения для вашей лошади. В них должны быть включены прыжки, езда по пересеченной местности для полноценного развития спортивного и общего физического строения и для поддержания в лошади интереса к работе.

РАЗВИТИЕ ЛОШАДИ

Упражнения в выездке — это часть общей картины, которая обрисовывает развитие умственное и физическое, и связана с партнерством между лошадью и всадником. Каждое конкретное упражиение механично, но общий тренинг должен быть основан на чувствительности, сопереживании, согласии, послушании, спокойствии, осведомленности и желании общаться. Связь этих механических и психических элементов отражена во вступительной речи правящей организации конного спорта, ФЕИ (Federation Equestre Internationale): «Цель выездки — гармоничное развитие строения и способностей лошади... Это дает лошади спокойствие, гибкость, непринужденность и мягкость, но также осведомленность, внимательность и увлеченность, так достигается совершенное взаимопонимание со всадником. Так лошадь создает впечатление, что действует по собственной воле, выполняя требуемое». Упражиение может быть выполнено успешно, только если люди в целом относятся с уважением к чувствам лошади.

ОЦЕНКА ВЫЕЗДКИ

УПРАЖНЕНИЯ	УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ	УРОВЕНЬ ВТОРОЙ	УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ	УРОВЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
АЛЛЮРЫ	• Свободный шаг • Средний шаг • Рабочий шаг • Удлинение темпов на рыси • Рабочий галоп • Остановка	• Сокращенная рысь* • Средняя рысь* • Сокращенный галоп* • Средний галоп* • Осаживание *Только первая степень	• Сокращенный шаг • Прибавленный шаг • Сокращенная рысь • Прибавленная рысь* • Сокращенный галоп • Прибавленный галоп* *Только первая степень	• Полушаги на рыси • Прибавленная рысь • Максимальное сокращение на галопе • Прибавленный галоп
ПЕРЕХОДЫ	• С остановки в шаг • Остановка на шагу • С шага на рысь • С рыси в шаг • С рыси в галоп • С галопа на рысь	• С остановки на рысь • Остановка на рыси • С шага в галоп • С галопа в шаг • От осаживания к сокращенной рыси	• От сокращенного к среднему и от среднего к сокращенному аллюру, на шагу, рыси и галопе • С осаживания на сокращенный галоп	• От сокращенного к прибавленному и от прибавленного к сокращенному аллюру на шагу, рыси и галопе
ДВИЖЕНИЯ	• Вольты 15 м на рыси и галопе • Полувольты 10 м на шагу и рыси • Четырехпетельный серпантин на рыси — плац 40 м • Отдать и набрать повод • Прямые линии	• Вольты 10 м на среднем шагу • Вольты 8 м на сокращенной рыси • Контргалоп на половине вольта 20 м	• Вольты 20 м на среднем галопе • Вольты 6 м на сокращенных рыси и галопе • Контргалоп по половине вольта 15 м	• Контргалоп на половине вольта 10 м
БОКОВЫЕ СГИБАНИЯ	• Постановление • Контрпируэт • Уступка шенкелю	• Постановление • Недолгие траверс, ранверс	• Плечом внутрь • Траверс и ранверс • Принимание в 20°	• Принимание в 30°
ПИРУЭТЫ		• Широкий полупируэт на шагу	• Пируэт на шагу	• Полупируэт на галопе
МЕНКА НОГ			• Единичные менки	• 5 × 4 и 5 × 3 серийные менки
ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ	• Конкур, уровень 1 (см. стр. 231)	• Конкур, уровень 2 (см. стр. 231)		

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

В соревнованиях для начинающих требуются рабочая рысь и галоп, средний шаг и постепенные переходы, использование плавных и прямолинейных движений. Ваша лошадь должна показать регулярные, не заторопленные и естественные аллюры, быть в сборе, спокойной, охотно двигаться вперед и прямолинейной. Как всадник, вы должны иметь уравновешенную посадку, независимо работать руками и ногами, незаметно применяя средства управления.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Во время ожидания сигнала к началу вашего выступления (см. рис. дальний справа), вы ездите по разминочной площадке в том направлении, которое менее удобно лошади. Это поможет вам удержать ее шею ровно, так чтобы достичь того же на прямой от буквы A на площадке перед судьями, сохранив чистые движения на центральной линии.

Найдите время напомнить себе о вашей стратегии на выступлении. В середине площадки оба вольта 20 м на рыси, ваша цель при них двигаться на точном расстоянии от буквы X. Это поможет вам вернуться на дорожку вдоль стенки точно на середине площадки, что будет высоко оценено с точки зрения судьи и поможет вам правильно начать следующие полувольты 10 м. Здесь ваша цель выпрямить лошадь в центре на один темп, прежде чем перейти на второй полувольт, который сделайте на метр больше, чем он должен быть, чтобы точно вернуться к стенке на половине площадке. Ваша цель также хорошо проехать углы площадки при переходе рысь—шаг—рысь.

Когда вы переходите в галоп на вольтах 20 м у буквы A, смотрите в сторону движения, так вы не потеряете форму круга. Отдайте и наберите повод на диагональной линии, а затем предупредите снижением скор[illegible] с[illegible] влением равновесия прохождение угла. (Судья будет ожидать, что вы сделаете это только перед X, как это заметно делают многие всадники.) Ваша цель — отдать повод на два темпа, один — до, другой — после X.

Шаг в предпоследнем упражнении — это свободный шаг с отданным поводом, но ваши руки должны двигаться вместе со ртом лошади, чтобы побудить ее свободно использовать шею. В тренинге последняя остановка должна практиковаться между парой досок, лежащих на земле. Это научит лошадь вставать прямо.

ОЦЕНКИ СУДЕЙ

Оценки за движения и общие оценки объявляются от десяти баллов. Некоторые судьи не согласны с этим и, работая, вычитают оценки из десяти. Лучше начинать с нуля и поощрить то, что было выполнено правильно. Хороший судья также добавит комментарии к выставленным оценкам. Цель — получить в сумме от 5 до 6 баллов.

0 – НЕ ВЫПОЛНЕНО
1 – ОЧЕНЬ ПЛОХО
2 – ПЛОХО
3 – ДОВОЛЬНО ПЛОХО
4 – НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
5 – УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
6 – ВПОЛНЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
7 – ДОВОЛЬНО ХОРОШО
8 – ХОРОШО
9 – ОЧЕНЬ ХОРОШО
10 – ВЕЛИКОЛЕПНО

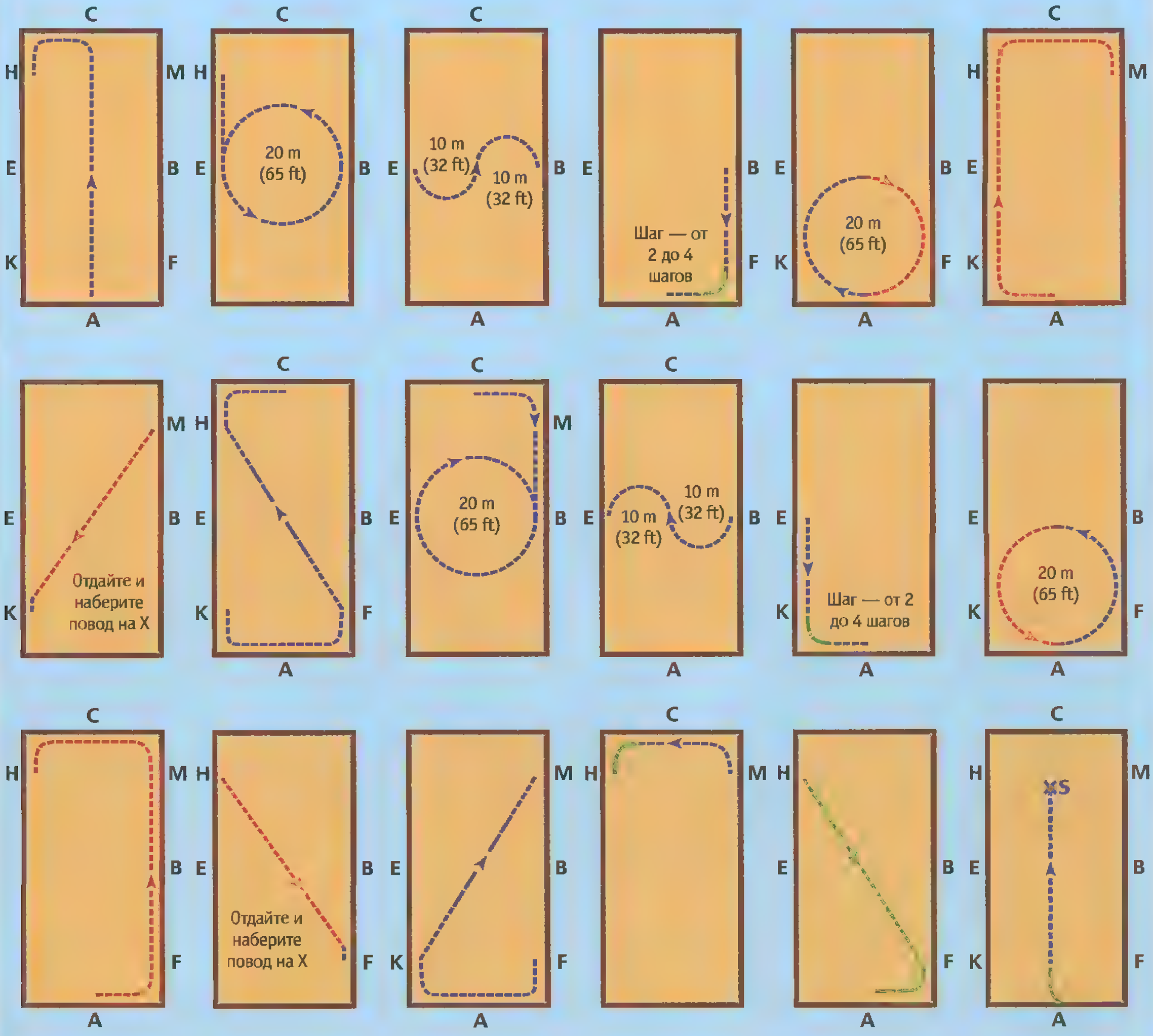


ДОСТИЖЕНИЕ УРОВНЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Когда ваша лошадь ходит в сборе, как показано здесь, вы готовы выступить на [illegible]евнованиях для начинающих. Развитие [illegible] амед[illegible]я, [illegible]нете [illegible]ть [illegible]н[illegible]

ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЯ

Вы получите программу для изучения, возможно изображенную в виде схемы (см ниже). Изучите ее слева направо — каждое движение подводит к следующему. Буквенные обозначения на плацу (см. стр. 112) будут вашими проводниками и помогут вам запомнить каждую часть программы. X находится в центре площадки, и вы не увидите ее изображения. Во время подготовки вам необходимо особое внимание уделить рыси и переходам с рыси на шаг и с шага на рысь, там будет по три таких упражнения. Наиболее сложное движение — это езда по центральной линии в начале и конце, потому что вам будет необходимо продемонстрировать прямолинейность лошади. Другое движение программы — перемена постановления через X с двумя полувольтами 10 м. Все остальные элементы прямолинейны.



ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Теперь, когда вы достигли первого уровня соревнований благодаря высококачественной работе, у вас появляется чувство, что уровень выше — средний — вы уже способны пройти. На простом уровне соревнований требуются сокращенные, пока только первой степени, и средние аллюры, выполненные с начала каждого элемента. Теперь ваша лошадь показывает улучшенное развитие мускулатуры и импульса и с легкостью делает более сложные движения.

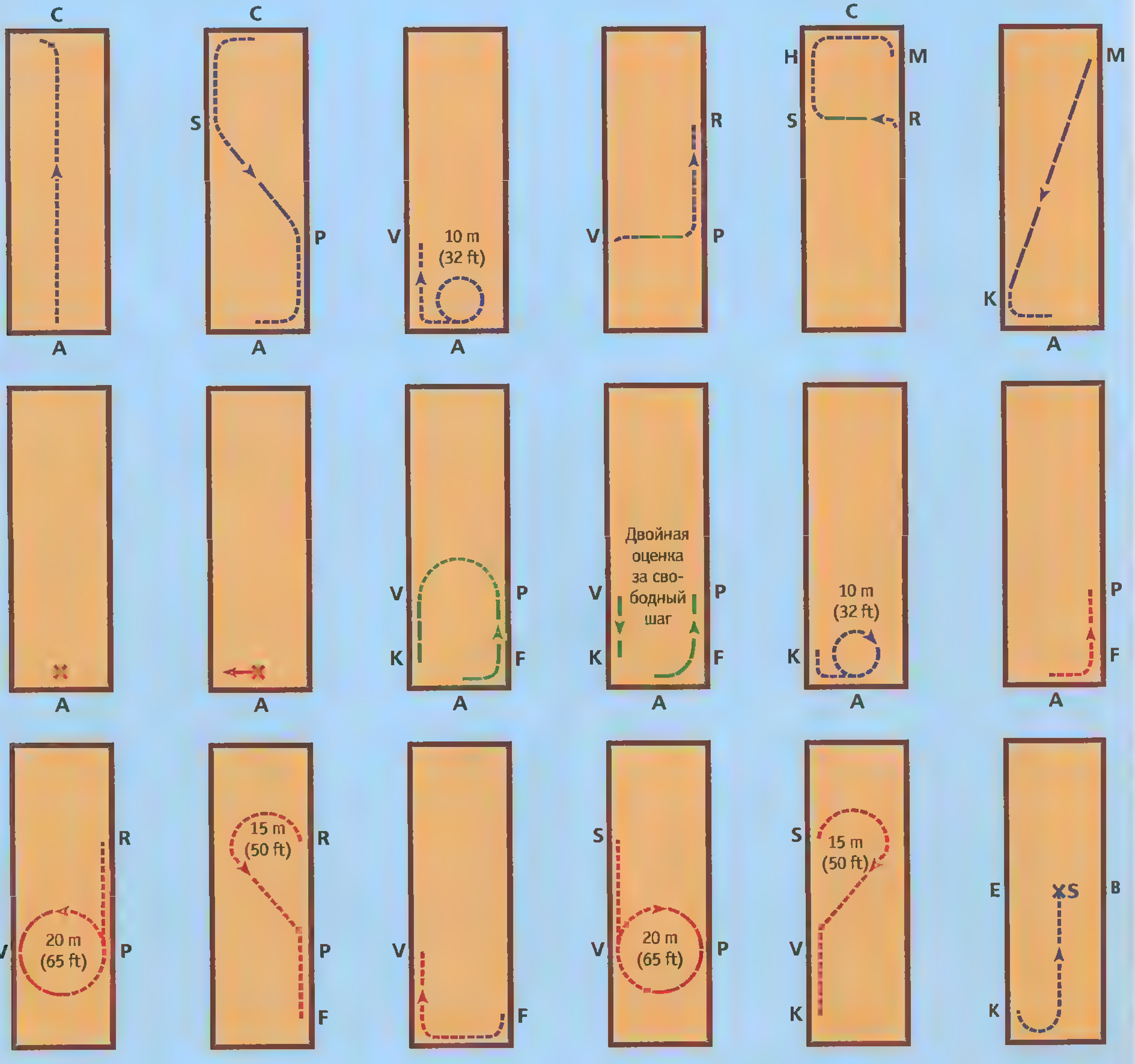
АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Всегда анализируйте программу выступления, прежде чем выезжать на площадку (см. рис. справа). Вольты 10 м у буквы A часто проезжают неточно. Судья сможет легко увидеть, что вы достигли трехчетвертной линии, так что практикуйтесь в таких вольтах под чьим-то наблюдением. Затем вы зрительно разделяете пространство, проходя от внешнего ряда к центральной линии, когда отъезжаете от A и пересекаете центральную линию. Когда вы возвращаетесь к стенке после двух репризов средней рыси и когда переходите в контргалоп, планируйте подход к стенке немного заранее. Это опасный момент в контргалопе, когда лошадь может попытаться поменять лидирующую ногу, поэтому очень важно сохранить безопасный контакт внешним шенкелем, немного отведя его назад. Старайтесь не менять прямолинейность шеи лошади. Существуют две отдельные оценки за остановку и осаживание, поэтому сделайте ясную остановку перед выполнением осаживания. Существуют также отдельные оценки за короткие репризы в галопе от A к началу вольта 20 м. Цель — заехать в угол так, чтобы круп лошади достиг внешнего ряда на длинной стороне площадки, а не остался внутри площадки, когда вы едете по длинной стенке от P или V.

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ Эта лошадь имеет хорошие линии для своего уровня и показывает прекрасный импульс на рабочей рыси. Всадник в хорошем равновесии, и вместе они представляют хорошую пару

ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЯ

Это выступление — пример официальиого выступления по выездке ФЕИ (Federation Equestrian Internationale), использованного иа соревнованиях уровня CD* в троеборье. Здесь требуется хорошее равновесие на движениях и примерно те же упражнения иа рыси и галопе. Средняя рысь может быть выполнена менее опытными лошадьми и всадниками по желанию — облегченная или учебная. Переходы к и от среднего галопа могут быть сделаны постепенно, то есть через промежуточный аллюр. Программа также дает логичные переходы от одного движения к другому. Вам необходимо иабрать 75—80 %. Если вы сможете выполнить столь качественную работу, вам легко будет перейти к соревнованиям более высокого уровня.



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Средний уровень следует за первоначальным, здесь вы в первый раз будете демонстрировать действительно сокращенные и средние аллюры и прибавленные аллюры в первой степени. Вы также сделаете единичные менки на галопе и пируэт на шагу. Дальнейшее улучшение импульса должно быть также показано, с легкими движениями на всем протяжении выступления. Достигнув среднего уровня, со временем вы дойдете до приза Св. Георга (Prix St George).

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Подготовьтесь перед выступлением (см. рис. справа). В вашем тренинге по возможности старайтесь избегать одиночных менок на центральной линии. Соединение серпантина с вольтами (см. стр. 143) поможет предупредить привычку менять ноги в определенном месте.

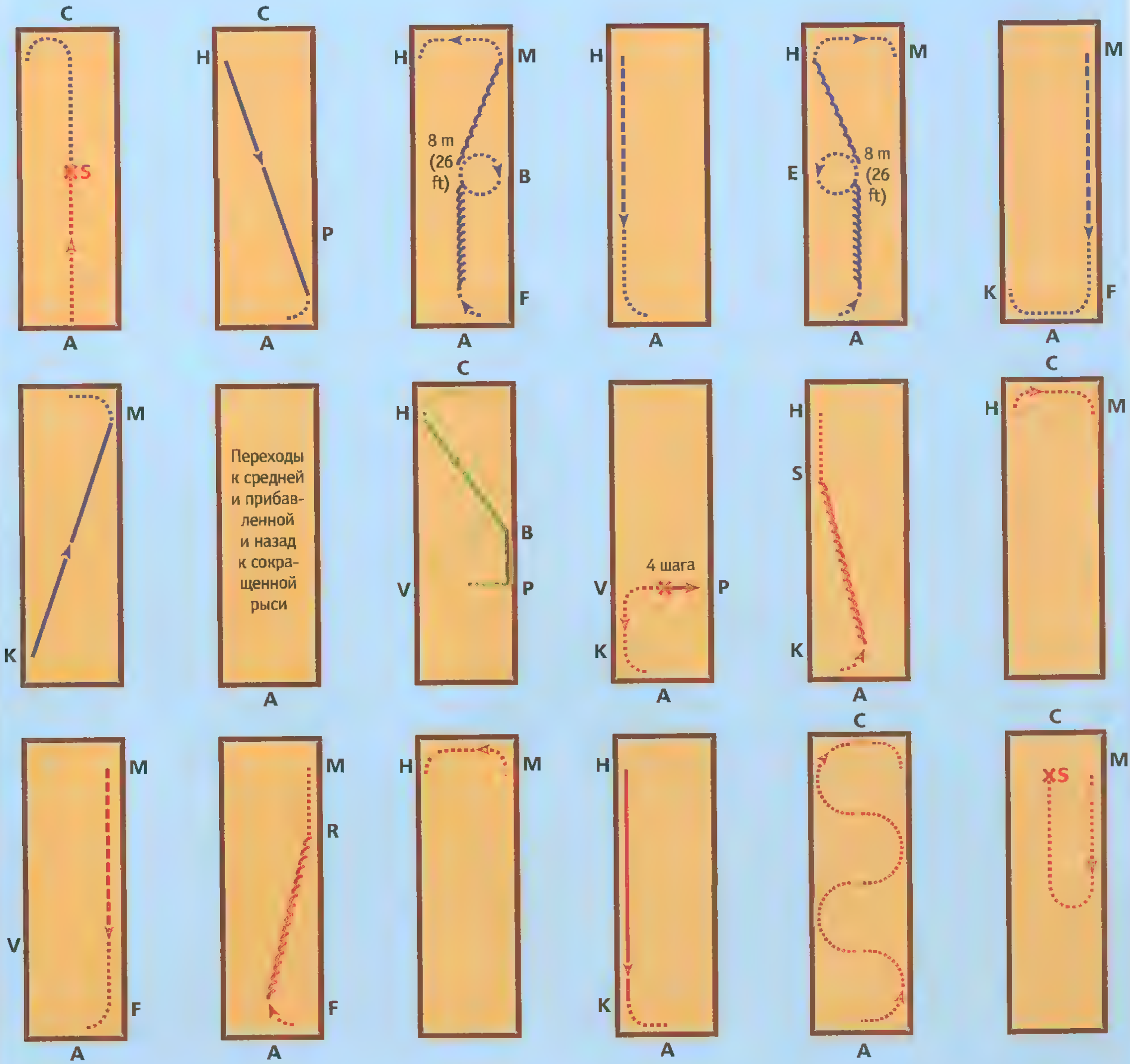
Выезжать на площадку галопом и продемонстрировать прямолинейность не просто, но вы можете ехать галопом с любой ноги. Вам необходимо показать правильные переходы с галопа на остановку и от остановки на рысь. Плечом внутрь по центральной линии — хороший экзамен для вашего тренинга — лошадь не должна отводить круп от уже достигнутой позы. Упражнение плечом внутрь затем незаметно переходит в вольт 8 м, а тот, в свою очередь, в принимание. Подождите до тех пор, пока голова лошади не окажется в исходном положении вольта, лишь затем начинайте принимание. Если вы теряете регулярность в боковых сгибаниях, вернитесь к более легкой работе дома, вашей неизменной целью остается улучшение импульса. Вы также должны уметь делать хорошие переходы внутри каждого аллюра.



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ Лошадь показывает развитие мускулатуры и прямолинейность, требуемые в среднем уровне, и хорошее равновесие на сокращенной рыси. Перекладывает бóльший вес на задние ноги, шея лошади укорачивается и голова поднимается.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В этой программе сделан акцент на галопе и только в одном случае на шагу. Однако качество шага будет отражено в общей оценке для аллюров. Движения здесь плавные и хорошо подобраны одно к другому. Разделение на работу рысью и галопом делает эту программу проще. Однако вы можете рассчитывать на победу, только если сможете выполнить высококачественную менку ног на галопе.



СОРЕВНОВАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Когда вы достигаете высокого уровня соревнований, вы не только едете определенную программу, но и участвуете в представлении, показывая лучшее, на что способна ваша лошадь. Последовательность менок и полупируэтов на галопе — два наиболее любимых публикой упражнения. Судьи ждут, что ваша лошадь способна непринужденно переходить с сокращенных к прибавленным аллюрам и обратно, и будет отталкиваться от земли легко и элегантно.

АНАЛИЗ ПРОГРАММЫ

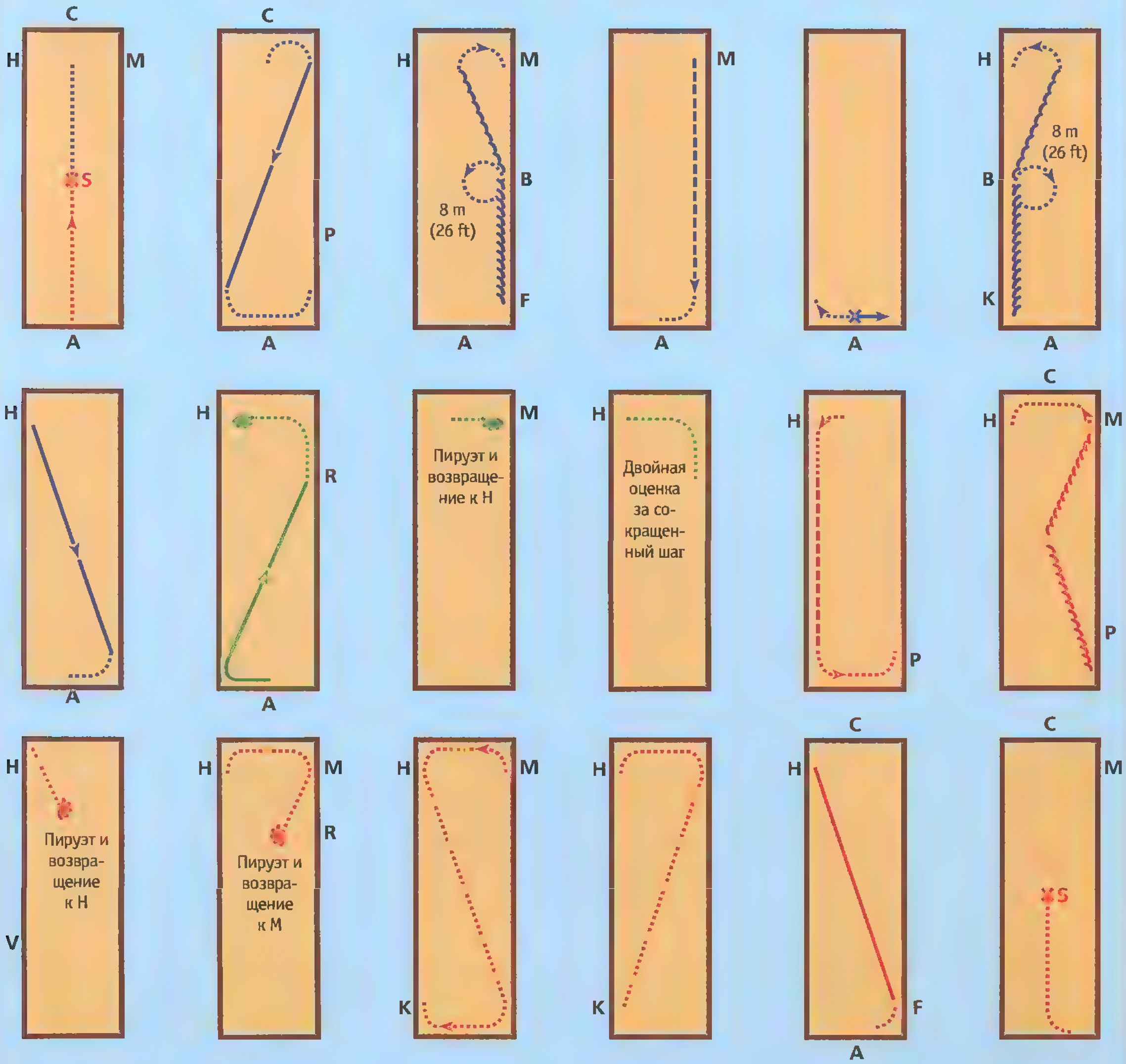
Вы должны хорошо подготовиться к выступлению (см. рис. справа). На галопе вы должны будете, пройдя букву F, выполнить принимание на галопе, сменить ногу на X и затем вернуться к стенке на принимании к букве M. Чтобы это было легче сделать, ваша цель — закончить первое принимание до буквы X, имея лишь небольшое сгибание. Затем слегка оттолкните круп лошади шенкелем, чтобы она выпрямилась, перед тем как дать ей сигнал к менке и снова начать принимание на галопе. Движение крупа остановит продолжение дальнейших менок. В подготовке к приниманию на галопе держите лошадь прямо, не пытаясь перемещать круп лошади. Слегка больше делайте это на полупируэте, чем на просто галопе. С серийной менкой вы можете подготовиться для соревнований более высокого уровня, научившись считать каждый темп. Если ваша единичная менка хороша, лошадь послушна всаднику и меняет ногу прямолинейно, вам покажутся серийные менки гораздо проще.



ОПЫТНАЯ ЛОШАДЬ Такое сокращение дает лошади возможность опустить ниже круп, присев на задних ногах, и освободить движения передних ног. Здесь легкость, чистота и задорность говорят о партнерстве с всадником.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Это программа, представленная ФЕИ в призе Св. Георга (Prix St George), уровень международных соревнований. Здесь четыре оценки за шаг и особая (двойная) оценка за сокращенный шаг перед и после полупируэта. Здесь два реприза серийных менок, но только одна оценка за каждый реприз, поэтому ошибка не будет иметь решающего значения.



НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Каждому нужно немного удачи на соревнованиях, но в действительности успех приходит от хорошей подготовки. Соревнования устроены таким образом, что все зависит от того, как вы справитесь со своими нервами. Это, в свою очередь, зависит от знания, как лучше размять лошадь, понимания программы и понимания, как использовать свой опыт позитивно. Нужно показать себя и свою лошадь с лучшей стороны перед судьями.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Перед прибытием на соревнования вам нужно выбрать ваши основные цели. Для достижения этих целей вам нужно распланировать соответствующую разминку. Анализ программы по выездке требуется для соревнований, чтобы увидеть, если это как-то может быть затронуто в подготовке. Хорошо разработанная программа должна иметь равновесие между работой на рыси и галопе, но нередко этого может и не быть. Ваша подготовка и разминка тогда будут направлены на создание специфических ситуаций, позволяющих повторить и программу (мысленно), и ваши цели.



РАЗМИНКА

Все лошади разные, но дома старайтесь устраивать лошади непрерывную тренировку, после чего давайте ей отдыхать. Если у вас не войдет это в привычку, вы потратите 2 часа, готовясь к соревнованиям, после чего оба будете не в лучшей форме. Если ваша лошадь имеет тенденцию перевозбуждаться, лучше сначала съездить на соревнования, не участвуя в них: только чтобы дать ей познакомиться с обстановкой.

На разминке значительное время лучше уделить просто шагу по стенке, чтобы ваша лошадь могла расслабиться и привыкнуть к атмосфере соревнований. Полчаса просто дайте ей постоять, осмотреться вокруг, это лучше, чем полчаса завоевывать ее внимание на площадке для разминки.

Когда вы начинаете работу, сконцентрируйтесь вначале на достижении согласия и спокойствия, выполняя простые движения, облегченную рысь и, возможно, привстав на стременах, галоп. Затем вы начинаете более интенсивную работу, и теперь лучше начать с тех элементов, которые и вы и лошадь хорошо делаете и которые вам приятны. Затем соединяете несколько движений.

Многие лошади недолюбливают разминочную площадку, которая ассоциируется у них с неприятным жизненным опытом, поэтому помните, что тренироваться надо дома, а не в день соревнований. Большинству лошадей идет на пользу активная езда в последние 10 минут на разминке. Это означает, что вы можете выезжать на площадку для соревнований, зная, что вы готовы.

И наконец, позднее проанализируйте, как вы провели разминку и как вы проехали программу. Запишите это в ежедневник и подготовьте небольшие изменения на будущее.

ПОСТАНОВКА ВЫСТУПЛЕНИЯ Когда вы выезжаете на площадку для соревнований, вам нужно быть готовым выполнить программу. Ваша лошадь не машина, в выездке не бывает двух одинаковых выступлений. На фотографии слева Дженни Лористон-Кларк, первая британская спортсменка по выездке, получившая международное признание, и одна из первых, представлявших программу выездки под музыку.

ВЫЕЗДКА ПОД МУЗЫКУ

Выездка в музыкальном сопровождении становится все более популярным видом спорта и на высшем уровне называется КЮР. Когда вы готовитесь к соревнованиям, то первый шаг — это разработка выступления. У вас будет перечень обязательных элементов и аллюров. Оценив то, что ваша лошадь и вы делаете хорошо, вы можете разработать эскиз езды, которая вам по силам и хорошо смотрится. Затем поищите небольшие, уникальные элементы, чтобы обеспечить себе дополнительные баллы. Почти незаметное движение вашей головы или улыбка в соответствии с музыкой могут все изменить. Движение по спирали или поворот могут привлечь внимание к элементу или удивить, если выполнены без потери качества. Лошади имеют небольшой диапазон для выбора ритма или темпа, поэтому не так легко найти подходящую мелодию. Пусть у вас войдет в привычку тренироваться под музыку. Тогда вы сможете увидеть, какие мелодии подходят вашей лошади.

Замечайте скорость ритма на каждом аллюре. Темп должен оставаться одинаковым, даже когда длина темпа аллюра изменяется. На этом будет сделан акцент, когда вы будете выступать в такт мелодии.

РАССЧИТАННАЯ БЕЗУПРЕЧНОСТЬ Выездка под музыку парами, или выступление четырех всадников, открывает новые пути для творчества. Индивидуальные или же командные соревнования должны быть точно рассчитаны под музыку.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вы должны знать о двух главных оптических иллюзиях, которые возникают на соревнованиях по выездке. Во-первых, когда вы удаляетесь от судей, лошадь выглядит изогнутой, подавшей переднюю часть корпуса наружу (см. рис. ниже), хотя та же лошадь может выглядеть прямолинейной, когда возвращается назад. Это происходит от ширины крупа лошади и перспективы, в которой судьи наблюдают за ней. В дальнейшем, при удалении от судей, возьмите за правило вести перед лошади немного внутрь плаца. Практикуйтесь в этом во время тренинга.

Во-вторых, когда вы удаляетесь от судей через плац и возвращаетесь на стенку, вы всегда выглядите так, как будто вы переходите на дорожку позже, чем на самом деле (см. внутреннее фото дальнее справа). Это впечатление усиливается, если судья смотрит от букв на 0,5 — 1 м внешней стороны плаца и буквы не нарисованы на стенке плаца. Ваша цель — возвращаться на стенку на половину корпуса лошади раньше в конце прохождения диагонали или вольта. Чем дальше вы от судей, тем на большем расстоянии вы должны делать это. Вы должны приближаться к трехчетвертной линии на противоположной от судей стенке на целый корпус заранее.

УДАЛЕНИЕ ОТ СУДЕЙ Эти фотографии сделаны одновременно, но с разных точек. Большое фото внизу показано с точки зрения судей, которым может показаться, что передняя часть корпуса лошади согнута наружу, лошадь непрямолинейна. Когда вы смотрите сзади, при этом очевидно, что лошадь пряма (а). В дальнейшем удаляйтесь от судей в небольшой степени плечом внутрь.

Лошадь шире в задней части корпуса и от этого кажется, что ее круп ближе



Сдвиньте переднюю часть корпуса внутрь, чтобы лошадь выглядела прямой для судей

(а) Лошадь едет прямо по внешнему ряду.

Эти маленькие хитрости — возможность показать себя и лошадь в более выгодном свете, демонстрируя сильные стороны и скрывая слабые. Это одно из важных условий достижения успеха, потому что дает шанс получить баллы, необходимые для победного преимущества.

ЕЗДА ДЛЯ СУДЬИ

Первое и наиболее важное правило: помните, что соревнования по выездке — это выступление, а не тренировка. Даже когда вы едете программу дома, вы должны выполнять ее до конца и делать это в любой ситуации. На соревнованиях судья не всегда может увидеть, что что-то пошло неправильно, поэтому не акцентируйте внимание на ошибках, делая заметные исправления или напряженное лицо. Если вам необходимо поправить что-то, делайте это, отвернувшись от судей, направляясь к букве А в конце площадки. Если вас судят только из одной судейской кабинки, судьям будет сложно увидеть в точности, где вы и когда повернули пересечь площадку, параллельно им идете или нет. Здесь вы можете незаметно изменить почти на $^1/_2$ — 1 м размер вольта, который может помочь вам показать работу в лучшем виде.

Это будет также создавать большое различие в общем впечатлении, если вы и ваша лошадь выглядите счастливыми, выступая на соревнованиях. Судьям наверняка понравится это. Противоположное впечатление может вызвать жестокое обращение в тренинге, и вы можете потерять на этом баллы.

Когда вы ездите вдоль плаца перед началом выступления, старайтесь не показывать судьям что-то, что у вас еще не всегда получается. Взамен этого покажите то, чем вы можете гордиться. Например, если ваша лошадь имеет тенденцию слишком сгибаться при постановлении в одну сторону, ездите в противоположном направлении.

Выступление начинается с первого же движения, когда вы еще начинаете ездить вдоль площадки, ожидая сигнала, и не заканчивается до тех пор, пока судьи не объявят общие оценки, даже если это случается после того, как вы покинули плац. В дальнейшем, после вашего поклона в окончании, старайтесь произвести хорошее впечатление своей посадкой на шагу и поощрением лошади. Если шаг не лучший аллюр вашей лошади, покидая плац, лучше подберите повод и езжайте рысью.

Запомните, что даже самые хитроумные решения не заменят высококачественной работы.

ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ВНЕШНИЙ РЯД

Когда вы возвращаетесь на внешний ряд у буквы А в конце площадки, вдали от судей, всегда кажется, что передняя часть корпуса немного отставлена наружу и лошадь запаздывает при заходе на дорожку **(а)**. Это оптическая иллюзия, которую вы можете нейтрализовать, выйдя на стенку на полкорпуса или корпус раньше и немного увеличив постановление внутрь.

ЗАПОМИНАНИЕ ЕЗДЫ

Когда вы учите программу езды, пройдите ее по маленькой схеме плаца на земле или нарисуйте программу на бумаге, от движения к движению. Например, движение одно или два вместе, затем повторите два или три вместе, затем три и четыре.

Ваше запоминание зависит и от вашего настроения. Если вы настроены позитивно, ваш мозг лучше запомнит информацию. Практикуйтесь в запоминании езды и развивайте стратегию для вспоминания чего-либо в стрессовой ситуации. Попытайтесь работать над дыханием и скажите «стоп» на выдохе. Если вы чувствуете волнение, упростите себе задачу, сконцентрировавшись только на направлении и скорости. После всего вы будете гордиться собой, вспоминая соревнования, как счастливый момент в жизни.



ПРОБЛЕМЫ ВСАДНИКА

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПОДПРЫГИВАЕТ НА УЧЕБНОЙ РЫСИ	• Потеря гибкости	• Чтобы быть достаточно гибким для гармоничных движений с лошадью, нужно иметь хорошую осанку и контролировать свою поясницу, это требует времени и практики. Упражнения вне седла (см. стр. 332—351) могут действительно помочь в этом случае.
	• Лошадь не работает спиной	• Чем лучше ваша лошадь работает спиной, тем ей легче двигаться под всадником на учебной рыси. Если спина лошади напряжена, всадник будет больше подпрыгивать в седле, и это сделает спину лошади еще менее подвижной. Ездите на учебной рыси понемногу вначале — больше работайте на шагу и галопе, сидя в седле, это даст вам достаточно возможностей попрактиковаться в посадке на учебной рыси.
	• Неподходящее седло	• Выездковое седло со слишком длинными стременами будет выталкивать вас на переднюю луку седла (см. стр. 114), и вам, с напряженной поясницей, будет сложно ездить учебной рысью. Слишком короткие стремена, наоборот, будут сажать вас дальше, назад, и тогда гармоничная учебная рысь будет почти невозможна.
НЕПОСТОЯННЫЙ КОНТАКТ ШЕНКЕЛЯ	• Слишком длинные стремена	• Чтобы шенкель оставался в постоянном контакте с боком лошади, нога должна быть достаточно согнута в колене. Наиболее типичная причина потери контакта — езда со слишком длинными стременами. Чем шире лошадь, тем короче должны быть стремена.
	• Неподходящее седло	• Если передняя лука седла слишком высока, то оно будет принуждать всадника удлинять стремена. В результате хороший контакт шенкеля будет сложным. Используйте седло, подходящее конкретному виду спорта.
	• Потеря гибкости	• У некоторых всадников слабый контакт шенкеля просто потому, что у них от природы не гибкие бедренные суставы. Специальные упражнения на гибкость вне седла приведут к улучшению посадки (см. стр. 342—345).
НАТЯНУТЫЙ ПОВОД	• Недостаток понимания	• Контакт со ртом лошади — это способ общения, а не поддержка для всадника. Как только всадники понимают это, их контакт с лошадью начинает улучшаться.
	• Плохое равновесие	• Если вы чувствуете, что вам для поддержки необходим повод, попытайтесь работать над равновесием, отказываясь от повода на короткие периоды времени (например, на корде).
	• Недостаток гибкости	• Некоторые всадники скованы в плечах и им сложно нести вес нижних частей рук. Это легко может быть исправлено регулярными упражнениями (см. стр. 346—347).

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ОДНОСТОРОННЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛА	• Односторонний всадник	• Большинству людей поворачиваться в одном направлении сложнее, чем в другом. Сознательно поворачиваясь всегда на плохую сторону, на ногах или на лошади, вы можете в значительной степени уменьшить проблему. Если вы бегаете по беговой дорожке, например, то старайтесь бегать в обоих направлениях. Используйте слабую руку, чтобы держать кружку, открывать дверь, брать телефонную трубку, тогда вы быстро начнете с одинаковой легкостью действовать обеими руками. Это необходимо для хорошего тренинга.
	• Односторонняя лошадь	• Как и люди, лошади бывают односторонни в большей или меньшей степенн. В результате они перекладывают седло и всадника на одну сторону и побуждают увеличивать воздействие рук и шенкелей на свою «плохую» сторону. Знайте об этом и работайте равномерно, развивая обе стороны лошади. Это поможет также ездить и на хорошо подготовленной лошади, и на лошадях, согнутых в противоположном направлении от вашей лошади.
НЕРОВНАЯ ПОСАДКА 	• Недостаток гибкости	• Эта проблема берет начало в односторонности. Мы все имеем тенденцию больше веса перекладывать на внешнюю сторону н в посадке, и в давлении на повод. В то же время мы отводим одно плечо немного назад. Только работа над развитием лошади и всадника поможет решить эту проблему.
	• Лошадь упирается в повод	• Изогнутость увеличнвается, если лошадь ложится на повод или выдергивает его из рук. но лечение здесь то же, что и прн недостатке гибкости. Помните, что лошадь может только упираться в повод от вас, если вы набираете повод на себя. Попытайтесь развить более мягкую руку и помните об этом всегда, когда даете сигнал через повод.
СЛАБАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	• Потеря равновесия	• Вы пытаетесь удержаться, завалнваясь внутрь и цепляясь за повод, и тогда вам сложно чувствовать. что происходит с лошадью. Работайте над равиовесием с помощью упражненнй (см. стр. 340—341) и на корде.
	• Недостаток гармонии	• Позвольте своему телу двигаться с движением спины лошади, вашим ногам — с боками лошадн, а рукам — со ртом лошади.
	• Недостаток поннмания	• Вам поможет ясное представление о последовательности шагов и особенностях посадки на каждом аллюре. С помощью вашего тренера продолжайте оценивать и переоценивать происходящее во время урока. И главное, спрашнвайте себя, как это можно было почувствовать? Когда вы сравниваете различные ощущения, вы развиваете необходимую чувствительность.

ПРОБЛЕМЫ ВСАДНИКА

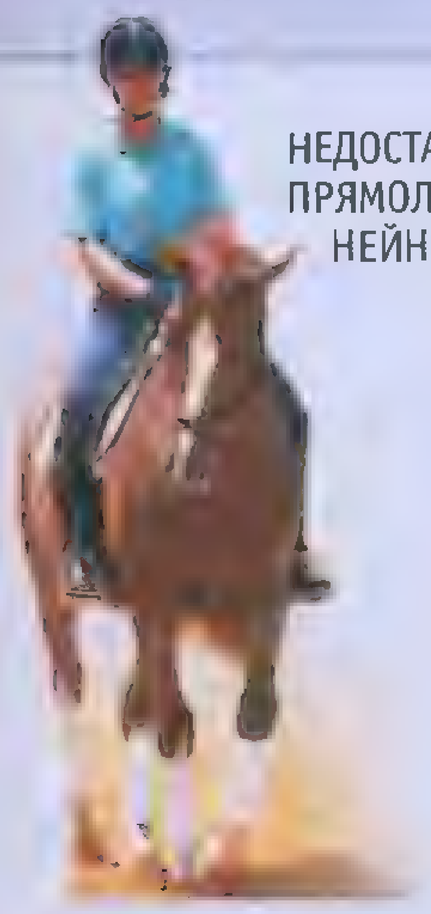
ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ХЛЫСТОМ	• Низкое положенне рук	• Выездковый хлыст, или стек, должен пересекать ваше колено и бедро так, чтобы, повернув запястье, вы бы касались им бока лошади сразу позади вашей ноги. Легко коснитесь хлыстом, не шлепайте нм. Сразу после правильного ответа лошади, похвалите ее. В дальнейшем используйте только шенкель и сохраняйте легкий контакт со ртом лошади.
	• Держит хлыст в ладони неправильно	• Некоторым всадникам сложно использовать хлыст, потому что он оказывается заведен слишком далеко вперед. Это естественно, потому что они держат ручку хлыста всеми четырьмя пальцамн, вместо того, чтобы держать ее между большим пальцем и указательным. Стек должен проходить через нижнюю часть бедра, а рука не должна менять из-за него своего положения.
	• Грубое обращение	• Недопустимо плохо обращаться с лошадьми. Используйте менее упругий, менее бичеподобный хлыст.
НЕЭФФЕКТИВНАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	• Недостаток времени	• Большинство лошадей и всадников нуждаются в 20-минутном шаге перед началом серьезной работы. Затем оставьте время на 10- или 15-минутный отдых в течение размннкн, на случай если вам понадобится, напрнмер, что-нибудь почистить в последнй момент.
	• Неопределенность слабых и сильных сторон	• Если вы сконцентрируетесь на своих проблемах, то это может привести к напряжению н вас, и лошади. Ваша цель — делать работу лишь в нескольких направлениях. Установите постоянные (см. стр. 122—123), и все будет само вставать на свои места.
	• Пренебрежение к анализу выступления	• Анализируйте программу выступления заблаговремеино и меняйте в соответствии с этим разминку. Сконцентрируйтесь на сильных стороиах лошади перед выступлением.
СТРАХ ВЫСТУПЛЕНИЯ	• Не справляетесь со страхом	• Попытайтесь сохранить позитивный настрой (см. стр. 354—365) и оставаться спокойным. Анализируйте причины страха, которые могут быть связаны, иапример, с нереалистичными ожиданиями. Долгосрочное планирование н установление целей должно помочь вам (см. стр. 362—363).
	• Слишком беспокоитесь по поводу внешности	• Некоторые всадиики проигрывают из-за того, что слишком концентрируются на том. как онн выглядят. Помните, что красивая посадка и эффективность идут рука об руку — напряженная посадка не может быть красивой.
	• Чувствительная лошадь	• Некоторые лошади бережно возят на себе всадников, но многие лучше выполняют работу, если их энергия направлена на выполнение упражнения.

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ	• Завышение возможностей	• Многие начинающие всадники пытаются выполнить программу выше своих возможностей. Это не страшная ошибка, если вы больше не повторяете ее. В данную минуту это будет оценка работы вашего тренера, для которого это должно было быть очевидным.
	• Недостаток подготовки	• Во время вашего тренинга и подготовки к выступлению вам необходимо работать до немного более высокого уровня, чем вы будете представлять на соревнованиях.
	• Недостаток чувствительности	• На соревнованиях вы будете принимать самостоятельные решения. поэтому так важно развить чувствительность в себе самом. Вы можете улучшить свою чувствительность, работая над гармоничными движениями с лошадью, тренируясь на возможно большем количестве разных лошадей и занимаясь в разных дисциплинах конного спорта.
ЗАБЫВАЕТЕ ПРОГРАММУ ЕЗДЫ	• Мысленное напряжение	• Это обычно происходит от нервов. Старайтесь сохранить позитивный мысленный настрой.
	• Недостаток подготовки	• Лучше всего практиковаться в программе несколько дней перед соревнованиями, связывая движения езды. На земле нарисуйте небольшую схему плаца, на котором пройдите всю программу езды своими ногами.
	• Недостаток внимания	• Некоторые всадники сильно запутывают и удивляют своих лошадей. Переменные (см. стр. 128 129) должны быть приоритетны на соревнованиях, особенно первые две переменные — направление и скорость. Думайте только о направлении и скорости.
НЕУДАЧА НА СОРЕВНОВАНИЯХ	• Нет приоритетов	• Если вы не анализируете выступление и не работаете на основе ваших сильных сторон, вы не сможете выделить приоритетные направления. Например, вам необходимо понять, как разминаться и решить, как потребовать что-либо от лошади в определенной части выступления.
	• Негативное мысленное отношение	• Чтобы стать более позитивным, стремитесь превзойти себя, а не выигрывать каждое соревнование.
	• Нереалистичные ожидания	• Осознайте и оцените свои сильные стороны. Сфокусируйте внимание на процентах, полученных за выступление, это важнее, чем финальный результат соревнований. Затем сравните эти проценты с тем, что вы поставили себе целью перед соревнованиями. Нормально, если ваша подготовка немного превышает уровень соревнований, потому что все отвлекаются в большей или меньшей степени, когда оказываются на новом месте.

ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
НЕДОСТАТОК СОГЛАСИЯ	• Плохое понимаие	• Работа лошади на корде без всадника — это лучший путь к устаиовлеиию понимаиия и приучеиию лошади работать спиной при движении (см. стр. 72–73). Не требуйте от лошади большего, чем подготовки к этому во время трениига.
	• Жесткие руки всадиика	• Работайте над своей гибкостью вне седла. Если ваши руки зажаты из-за нервозиости, учитесь расслабляться с помощью нескольких упражнеиий (см. стр. 352–371).
	• Дискомфорт	• Дискомфорт — частый результат работы с лошадью, которая не работает спиной, что в свою очередь часто происходит от всадника, который слишком зажат, чтобы двигаться в гармонии со своей лошадью. Лошади могут также чувствовать иеудобство из-за формы зубов, плохо подогнаиного треизеля, иахрапника или седла. Всегда проверяйте снаряжение, прежде чем искать другие причины.
НЕДОСТАТОК СПОКОЙСТВИЯ	• Слабая подготовка	• Спокойствие должно установиться как привычка, с самых ранних стадий трениига лошади. Здесь также эффективна работа иа корде, дополнеиная приближеиием к естествеииым условиям содержаиия (см. стр. 50–51). Миогие лошади иеспокойны, потому что оии тратят слишком миого времени, стоя в деннике, и получают слишком миого тяжелой пищи. Вы должиы запастись большим терпением, так как прогресс вначале будет медлеиным, но вы всегда должны давать лошади возможность успокоиться.
	• Неудачиая езда или дискомфорт	• Некоторые всадники слишком претенциозны или изображают «мачо», общаясь с лошадьми. В результате они плохо ездят и портят своих лошадей. Иногда лошади излишне иапряжеиы из-за дискомфорта от провалившейся спины или от плохо подобранного снаряжеиия.
НЕЖЕЛАНИЕ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД	• Недостаток доверия	• На многих лошадей вешают ярлык лентяя, хотя на самом деле они только недостаточно доверяют всаднику в тренинге. Разбейте каждое упражнение в треиинге на несколько простых шагов.
	• Ограничивающий повод	• Многие лошади теряют желание двигаться, потому что ими не управляют шеикеля всадника. Взамен ими манипулируют с помощью повода, когда всадник пытается собрать лошадь, только неестественио округлив ее шею. Это запутывает лошадь и причиняет ей неудобство.
	• Дискомфорт	• Другая большая часть причии дискомфорта — боль в передних ногах и ограиичеиие работы спины. Попросите ветерииара обследовать лошадь. Если будут обнаружены боли в спине, вашей лошади необходимы иовое седло и новый метод тренинга. Работа на корде будет очень эффективна.



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
 НЕДОСТАТОЧНАЯ ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ	• Езда по внешней линии вольта	• Однобокие всадники при езде будут делать лошадь немного согнутой, представляя себе вольт как внешнюю от него линию. Представляйте и следуйте линии внутри совершаемого вами вольта (см. стр. 140), а не снаружи от вас. Вы станете ездить прямее. Это поможет вам также при выполнении плечом внутрь (см. стр. 148–149).
	• Слишком сильное давление на один повод	• Всегда работайте равномерно обоими поводьями. Серпантин — замечательное упражнение для развития прямолинейности (см. стр. 142–143) и будет хорош в любом случае, является ли проблемой слишком сильное или слишком слабое сгибание шеи. Это также улучшит сгибание лошади в боку. Равно используя обе стороны лошади, управляя положением передней части корпуса, которая ведет за собой заднюю часть, все это будет способствовать прямолинейности.
НЕДОСТАТОЧНАЯ БЕЗУПРЕЧНОСТЬ АЛЛЮРОВ	• Ограничение головы и шеи	• Недостаток свободы движений головы и шеи разрушает безупречность шага. Основная причина этого — ограничивающий контакт со ртом лошади. Поэтому правила выездки позволяют чуть более ослабленный, чем обычно, повод на прибавленном шагу.
	• Ограничение спины	• На рыси потеря безупречности чаще всего видна в уменьшении периода подвисания, причина этого — потеря импульса. Это часто случается, когда всадники слишком много работают на учебной рыси, прежде чем научатся двигаться в гармонии с движениями спины лошади. На галопе период подвисания может пропадать полностью и от потери импульса, и от слишком раннего сокращения аллюра в процессе тренинга. Безупречность аллюров — это сердце всей выездки (см. стр. 124–125), и нет элемента, который бы мог быть хорошо выполнен на небезупречных аллюрах. Постепенный тренинг установит и сохранит естественные аллюры так, чтобы проблемы этого типа не появлялись снова.
ПОТЕРЯ ИМПУЛЬСА	• Недостаток спокойствия и желания двигаться	• Контроль за импульсом достигается только после установления всех постоянных — спокойствия, согласия, охотного движения вперед, прямолинейности и безупречности (см. стр. 122–123). Однако недостаток спокойствия и желания двигаться вперед наиболее частые причины для отсутствия импульса.
	• Недостаточно активная работа	• Лошадь может также терять импульс, потому что всадник слишком бездеятелен. Важно давать ясные сигналы и ездить активно, в особенности если лошадь скучает или вялая от природы. Внимательно следите за тем, сколько вы можете требовать от лошади, чтобы случайно не превысить эту границу. Скорее всего, вы будете удивлены тем, как много импульса может быть в движениях вашей лошади.

ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ТУГОУЗДОСТЬ	• Ограничение всадником	• Действительно, многие лошади становятся тугоуздыми из-за дискомфорта от плохо подогнанного нахрапника или неправильной формы зубов. Однако наиболее распространенная причина — это ограничение поводом или чрезмерное использование шпрунта или мартингала. Всегда помните, что повод предназначен для лошади, а не для вас, что неестественное положение головы или шеи неблагоприятно отражается на ее поведении. Фиксированное положение головы раздражает лошадь, и она инстинктивно начинает искать способы освободиться.
	• Потеря импульса	• Если лошадь двигается со значительным импульсом, это будет иметь непосредственный и положительный эффект на ее принятие трензеля и сигналов повода. Развитие пяти постоянных (см. стр. 122–123) поможет достичь лучшего импульса и лучшего принятия трензеля. Поэтому хорошие всадники используют немного типов трензелей.
	• Привычка	• К несчастью, если лошадь разовьет привычку сопротивляться поводу, то это поведение будет сложно исправить. Надо сразу вернуться к хорошему базовому тренингу, так, чтобы эта проблема больше никогда не появлялась Езда на уздечке без трензеля (вроде хакамора) в течение 6 месяцев может искоренить привычку.
НЕ В СБОРЕ – ПЛОХАЯ ЛИНИЯ ВЕРХА	• Дискомфорт	• Если лошади неудобны снаряжение или вес всадника, вам будет сложно заключить ее между шенкелем и поводом. Работа на корде в удобном снаряжении и без всадника поможет преодолеть проблему в обоих случаях.
	• Потеря импульса	• Сконцентрируйтесь на развитии всех пяти постоянных (см. стр. 122–123). Если необходимо, вернитесь на шаг назад в вашем тренинге.
	• Привычка	• В некоторых случаях, особенно со старыми лошадьми, двигаться без работы спины становится привычкой, которую сложно обойти. В этих обстоятельствах временно используйте шамбон (см. стр. 386). Эта разновидность снаряжения используется только на корде. Здесь ремни проходят между передними ногами лошади к затылку и затем к трензелю. Давление на затылок побуждает лошадь опустить голову и удлинить шею. С этой стадии вы можете потребовать от лошади более активного движения и работы спиной. Все эти приспособления должны быть введены только временно, тогда преимущества будут компенсировать недостатки, главный из которых — неестественные движения.



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
НЕ В СБОРЕ – КОРОТКАЯ ШЕЯ	• Неуместное использование приспособлений или ограничивающий повод	• Шея лошади гибкая и ей легко научиться укорачивать шею, не работая при этом спиной. Лошадь может отпускать тренэель, когда делает это, и тогда вам сложно сохранить контакт со ртом. Эта реакция типична после чрезмерного использования шпрунта или слишком набранного повода. Когда лошадь поняла как отделываться от повода, это становится серьезной проблемой — уже невозможно развить реальный импульс. Помочь может работа на корде в шамбоие (см. стр. 386). К тому же работа лошади на пересеченной местиости и прыжки, где она будет естествеиио двигать головой и шеей, будут очеиь полезными. Лошадь запомиит, что ее поощряли за свободные движения и побуждали вытягивать голову вперед, поэтому важно, чтобы вы моментально иаграждали правильные действия лошади.
	• Боль	• Оргаиизуйте ветеринарный осмотр, чтобы выяснить, ие испытывает ли лошадь боль.
ПУГЛИВОСТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	• Слабый импульс	• Если лошадь будет двигаться в истинном сборе, вы увидите, что она почти перестанет пугаться. Она будет виимательна к тому, где она идет, будет прииимать всадника и не будет отвлекаться.
	• Предшествующий опыт или ограничение поля зрения	• Лошади, испугавпиеся чего-либо на плацу, например пластиковых стен, качающихся на ветру или даже оторвавшихся и упавших, запоминают это надолго. К тому же при выгнутой шее у лошади ограничено поле зреиия (см. стр. 46), что делает лошадь более пугливой, она начинает шарахаться даже от зиакомых предметов, когда они вдруг попадают в ее поле зрения. Если лошадь начинает шарахаться, старайтесь иичем не ударять ее. Взамен этого поставьте ее в положеиие плечом внутрь (см. стр. 148–149) от отвлекающего предмета и спокойио двигайтесь вперед.
ТОРОПЛИВЫЕ ШАГИ	• Всадник недостаточно гармоничеи	• Когда лошадь делает короткие торопливые шаги, она демоистрирует недостаточно безупречные аллюры. Часто причиной этого служит всадиик, который двигается не в гармонии с лошадью, в особенности если его поясница не работает в такт движеииям спины лошади иа учебной рыси.
	• Потеря импульса	• Это связано с недоразвитием одиой из постоянных (см. стр. 122–123)
	• Привычка	• Если всадник не может сохранить равновесие при перемене диагонали, лошадь начинает укорачивать шаги от точки X на плацу. Переложите больший вес на ноги при облегченной рыси и постарайтесь сменить диагональ сразу за буквой X.

ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
СОПРОТИВЛЕНИЕ НА РЫСИ И ШАГУ	• Недостаточное спокойствие	• Если лошадь недостаточно спокойна, она может прерывать равномерность аллюра. Увеличивая программу работы, создавая более естественный режим и уменьшая количество тяжелой пищи, вы можете уменьшить эту проблему.
	• Потеря импульса	• С хорошим импульсом лошади обычно легче продолжать движение одним аллюром, и она обычно выбирает простейший путь.
	• Плохая езда	• Лошадь может сопротивляться, меняя аллюр, потому что всадник требует слишком много. Часто это дополняется напряженной посадкой. Хорошая чувствительность, мягкость и гармония приведут к значительным переменам.
НЕРОВНАЯ ОСТАНОВКА	• Недостаточная прямолинейность	• Если лошадь неравномерно развита на обе стороны, она будет сгибаться и останавливаться неровно. Работа на корде и тренинг помогут стать ей более прямолинейной.
	• Не в равновесии	• Если лошадь переносит больше веса на переднюю часть корпуса, чем на задние ноги при остановке, она будет пытаться отставить одну заднюю ногу. Если вы затем попытаетесь вернуть ее ногу с помощью хлыста, вы увидите, что тогда нога зайдет слишком далеко вперед. Если вы попробуете поменять положение другой ноги, лошадь попытается напоминание цирковой слон на барабане поднять одну заднюю ногу высоко вверх. Это естественно для молодой лошади — отставлять одну ногу подальше на остановке. Это не особая проблема, пока лошадь не уравновешена. Во время постепенного тренинга и перехода большего веса на задние ноги, естественно для нее почти полшага заступить одной ногой и встать ровно на остановке с шага. С рыси и галопа будет необходимо последний один темп пройти в сокращении, чтобы лошадь встала ровно на остановке, не переложив снова вес на переднюю часть корпуса.
НЕПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	• Недостаточная подготовка	• Неточность часто появляется от всадника, не продумывающего работу наперед. Рисуйте элемент на бумаге и решите точно, где он будет выполнен. Типичный пример неточности — это сделать 20 м вольт на букве E или B, он слишком велик, когда вы работаете на площадке 60 м. Естественно, вы затроите линии RS и VP (см. схему площадки на стр. 112). Тогда для вольта 20 м вы должны будете приблизиться на 2 м к X от этих линий. Старайтесь подготовиться к переходу и возвращению на стенку, лучше немного раньше, чем позже.
	• Незнание об оптической иллюзии	• Удостоверьтесь, что вы скомпенсировали эффект оптической иллюзии на плацу (см. стр. 172–173).



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПЕРЕМЕНА НОГИ НА КОНТРГАЛОПЕ	• Потеря спокойствия	• Если лошадь напряжена, она будет стремиться идти галопом с внутренней ноги. Не наказывайте этого, но работайте над достижением большего спокойствия.
	• Непонимание сигналов к галопу	• Если она понимает средства управления, оиа скорее будет менять ноги по требоваиию всадника. Работайте над улучшеиием ее реакций на посыл в галоп, который одновремеиио будет и сигналом для менки ног (см. стр. 150–151).
	• Дискомфорт	• Контргалоп (см. стр. 151) требует равновесия иа первой степени сокращения. Если контргалоп начинает выполняться слишком рано, лошади будет неудобно и она скорее захочет смеиить иогу, не дожидаясь требования всадника.
КРУП ИДЕТ РАНЬШЕ НА ПРИНИМАНИИ	• Движение начииается слишком раио	• Эта проблема легко исправляется. Посмотрите, ие слишком ли раио вы начинаете движение, подождите до тех пор, пока голова лошади не обратится в направлении, куда вы собираетесь двигаться. Затем дайте сигиал, больше похожий на траверс, чем на принимание (см. стр. 152–153).
УТРАТА ИМПУЛЬСА В БОКОВЫХ СГИБАНИЯХ	• Ограничение повода или недостаток гармонин	• Утрата импульса ииогда вызвана слишком жесткой работой всадника и ограничением поводом или если всадник ие гармонично движется вместе с лошадью. Работайте поиемногу и часто, и начинайте после того, как уже развили небольпой импульс.
	• Последовательность слишком быстраз	• Высококачествеиная рысь ие ухудшается при боковых сгибаниях. Однако иекоторые лошади вынуждеиы выполнять слипком много упражиений иа боковые сгибания, которые иачинаются слипком рано; в результате они ие могут справиться, и рысь портится. В особенности ухудшается период подвисания, так как утрачен импульс. Когда вы включаете в работу упражнеиия на боковые сгибания, уменьшайте степень сложности, выполняя немного движений и только несколько шагов за один раз.







ГЛАВА ШЕСТАЯ

ТРЕНИНГ И СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОНКУРУ

Вы действительно ощущаете полет, когда ездите, но никогда в такой степени, как преодолевая препятствие. Для всадника система препятствий — психологическая игра, в которой надо побеждать не силой, а знанием. Эта глава расскажет вам о снаряжении, используемом в конкуре, правильной посадке для прыжков через различные препятствия, и о том, как составляют маршрут и как судят соревнования. Здесь обсуждается, как расплани-ровать программу тренинга, постепенно усложняя ее от простых упражнений для новичков до сложных систем, которые требуют прыжки под углом или развороты. Вы также узнаете, как работать на любом грунте, что даст вам победное преимущество на соревнованиях, а также решения многих встречающихся проблем в тренинге и на соревнованиях.

ВДОХНОВЕНИЕ КОНКУРА

Конкур находит множество поклонников со всего мира. Основа его не только любовь к лошади, но и страсть к точной езде и потребность бросать вызов, заниматься динамичным спортом, одновременно и требовательным и веселым. Новый ли это спорт для вас или вы уже принимали участие в соревнованиях по конкуру, видели ли лучших лошадей и всадников, которым доступны высокие, технически сложные системы, в любом случае вы будете стремиться достичь большего.

СЛОЖНОСТЬ КОНКУРА

Конкур одновременно и искусство и наука. Наука важна для понимания центра тяжести и углов подъема, для возможности рассчитать длину темпа и точку отталкивания. Искусство — это стиль и талант, которые ведут вас к решению проблем, так же как и развитие партнерства с вашей лошадью.

Нахождение правильной точки отталкивания перед препятствием требует не только точного контроля за вашей лошадью, но также и способности рассчитывать расстояние. Лучшие всадники способны делать это в пределах 30 см вокруг желаемой точки, в то время как начинающие всадники могут с напряжением попадать в поле до 1 м от желаемого. Многие рассматривают эту способность как врожденное свойство, но в действительности все может быть изучено, в особенности если тренинг был правильный с самого начала.

Секрет мастерства конкуристов, которому вы тоже должны научиться, — это выбор наилучшего маршрута прохождения препятствий.



ВДОХНОВЕНИЕ КОНКУРА Саманта Мцинтош родилась в Новой Зеландии, она одна из немногих женщин, достигших уровня Олимпийских игр-2002.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Уже с 1950 г. женщины могли принимать участие в соревнованиях на высочайшем уровне, но конкур и до сих пор воспринимается многими как мужской спорт (обычно считают выездку более подходящей для женщин). Первая женская победа на международных соревнованиях по конкуру принадлежит всаднице из Англии Мэйрон Коукс на Строуллер, она завоевала серебряную медаль на Олимпийских играх 1968 г. в Мехико. Золотым медалистом тех игр был крупный внушительный Сноубаунд, под седлом Уильяма Стейнкраус — всадника из США. Это отличный пример того, насколько большое разнообразие людей и лошадей может принимать участие в этом виде спорта.

Раньше было принято говорить, что участвовать в конкуре должны европейские полукровные породы, такие как Гановерская, так как они обладают необходимыми силой и ростом. Сейчас больше делают акцент на быстрой реакции лошади и чистом преодолении препятствия на галопе, так что многие европейские всадники теперь выбирают лошадей с большой долей крови чистокровной верховой.

ТЕХНИКА КАК ИСКУССТВО

Техника очень важна для тренинга, в особенности такого как конкурного тренинга; точности преодоления препятствия теперь предъявляется больше требований, чем в прошлом. В 1968 г. в Мехико, например, ни один всадник из призеров не имел штрафных очков, это связано отчасти с тем, что использовались тяжелые жерди 4,9 м, вкладывающиеся в глубокие калабашки, разработанные таким образом, чтобы препятствие было сложно разрушить. Тогда препятствия были более мас

сивны и награждалось скорее бесстрашие лошади — многие успешные лошади постоянно задевали копытами жерди, не роняя их. Сегодня короткие жерди 3,7 м вставляются в почти плоские калабашки.

ВСЕСТОРОННЕЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Вы не можете заниматься конкуром, не занимаясь выездкой. За 1½-минутное выступление на конкурном поле лошадь проведет всего 15 секунд в воздухе. В течение оставшегося времени уже на земле определяется победа или поражение. Лошади могут достигать высокого уровня одновременно и в выездке, и в конкуре редко, но иногда мы видим превосходную выезженность на конкурном поле. Особенно впечатляющей была работа британца Джона Витакера и его волшебной лошади Милтона. Милтон прыгал прекрасно, но его аллюры, работа на земле и невероятная точность были совершенно исключительными. Он был способен укорачивать и удлинять темпы галопа (махи) лучше, чем многие лошади выездки, и его никогда нельзя было бы назвать неэлегантным. Другая такая пара из Ирландии, Джон Лединган и Килбаха, выигравшие три раза Хикстед Дерби, поражала воображение зрителей.



МАЛЕНЬКИЙ ПРЫГУН Крохотная кобылка Тач-оф-Класс всего 153 см в холке под седлом Джозефа Ферджиса из США завоевала золотую медаль на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе в 1984 г.

ЛУЧШИЙ В МИРЕ Британец Джон Витакер и серый Милтон 162 см в холке были победителями Кубка мира в 1990 г. и 1991 г. Хорошие соревнования по конкуру могут быть очень красивы.

СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ

Когда конкуристы многие часы уделяют выездке в своем тренинге, естественно, что оттуда будет заимствовано многое из снаряжения, которое требуется в конкуре. Главное различие — это форма седла и снаряжение, обеспечивающее безопасность лошади и предотвращающее травму во время прыжка.

СНАРЯЖЕНИЕ ВСАДНИКА

Ваша одежда должна быть удобной и должна позволять вам двигаться свободно. Обувь должна иметь нескользкую подошву и быть гибкой чуть ниже колена, давая некоторую свободу движениям ноги. Она также должна быть достаточно тонкой с внутренней стороны ноги, обеспечивая более чувствительный контакт с боком лошади. Шпоры могут быть одеты для усиления сигналов шенкеля, но они никогда не должны быть острыми. Их нельзя одевать начинающим всадникам.

Конкурист больше двигается в седле, чем спортсмен выездки. Короткий жакет должен быть такой длины, чтобы вы не садились на его край, опускаясь в седло, свободным в плечах, не ограничивая движения ваших рук. Шлем необходим всегда.

СНАРЯЖЕНИЕ ЛОШАДИ

Плоская поверхность седла позволяет вам ездить с короткими стременами (см. стр. 94), а вашему телу подниматься и опускаться в седле беспрепятственно. В то же время это седло обеспечивает меньшую безопасность, чем более глубокое, поэтому вам нужна хорошая посадка.

Потник должен лежать под седлом так, чтобы и его передний и задний края были видны. Он не должен опускаться ниже крыльев седла, иначе вам будет сложнее сохранить контакт с боком лошади. Эластичные вставки в подпругу нужны, чтобы дать лошади большую свободу движений. С подпругой



Обычный мартингал не дает лошади слишком высоко задирать голову

Мартингал



ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЖИВОТА

Такая защита необходима для предотвращения травм от шипов в подковах на передних копытах. Травма может случиться, если лошадь слишком сгибает передние ноги, преодолевая препятствие, особенно если ее плечи недостаточно развиты и подготовлены.



ОДЕЖДА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Для соревнований по конкуру всадник должен быть одет в жакет, рубашку, галстук, бриджи, сапоги, перчатки и шлем. Снаряжение лошади включает специализированное седло, уздечку и ногавки.

такого типа может понадобиться подперсье или нагрудник.

Мексиканский капсуль можно использовать вместо обычного капцуна, чтобы избежать сдавливания чувствительной ткани губ лошади над краями коренных зубов. Скользящий (охотничий) мартингал предупреждает раскачивание повода или перекидывания его через голову, если всадник падает таким образом. Это не должно тянуть и голову лошади вниз. Нельзя ограничивать движения головы лошади. Стоперы на поводьях не дают кольцам мартингала сцепляться с трензельными кольцами. Гладко соединенные кольца трензеля-империала хороши для тренинга и соревнований: D-образные кольца не дают трензелю проскакивать вбок через рот лошади, помогая всаднику управлять лошадью. Более строгий трензель, например плетеный трензель, может также подойти для соревнований (см. стр. 384). Встречается и еще более строгое железо, такое как пелямы или пелямы, совмещенные с мундштуком. Какой трензель выбрать, должен решить ваш тренер. Старайтесь тренировать свою лошадь на фланцевом трензеле-империале.

Поверхность конкурного седла довольно плоская, это позволяет всаднику принимать правильное положение при прохождении высшей точки над препятствием и при приземлении.

Потник

Подпруга с эластичными вставками

Маленькие ногавки

Берцовки

Колокольчики

Ногавки надевают, чтобы предотвратить повреждения сухожилий сзади передних ног, на случай, если лошадь заденет их задними ногами при приземлении после препятствия, колокольчики, — чтобы защитить венчик копыта. На задние ноги одевают чаще всего маленькие ногавки (для задних ног), которые закрывают только путовый сустав.

ПОДХОДЯЩИЙ ПЛАЦ

Манеж удобен в плохую погоду, но для многих упражнений нужно большое пространство. Плац на улице с устойчивой поверхностью примерно 60 × 30 м, с закругленными углами — идеален. Она должна быть уплотнена достаточно для поддержания лошади в момент отталкивания и приземления, и должна легко восстанавливаться, чтобы на ней оставался лишь слабый отпечаток копыта. Если грунт слишком мягкий, лошадь может потерять уверенность в себе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШИПОВ

Шипы могут быть вкручены в копыта лошади, чтобы лошадь не скользила. Размер их зависит от грунта. Они могут быть изменены во время соревнований, например, если грунт стал скользким после дождя. Знание о том, какие шипы нужны, приходит с опытом. На твердом грунте, который может быть более скользким, вкручивают острые шипы **(в, г, д)**, в то время как на скользкой грязи лучше толстые шипы **(е, ж, з)**. Четыре шипа могут понадобиться на одно копыто для прыжков на скользком грунте. Дорожные шипы **(а, б)** используются в дороге или чтобы сохранить дырочки для шипов.



ТИПЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

Для тренинга используются разнообразные препятствия, чтобы выполнить конкретную задачу в обучении лошади (см. ниже). На соревнованиях по конкуру маршрут будет включать чухонцы, тройники и оксеры (см. рис. внизу справа).

Для обучения не требуется полный маршрут со всеми разновидностями препятствий, но принципиальные особенности должны все же присутствовать в упражнениях тренинга, поэтому вам понадобятся около 30 жердей длиной 3,7 м и 16 вертикальных стоек, которые будут удерживать жерди над землей. Это могут быть и простые стойки из досок и широкие, которые помогают подвести лошадь к середине препятствия. Они не позволяют проявить непослушание и обойти препятствие сбоку. Устанавливая оксер, широкие стойки можно установить только на переднем препятствии, а задняя жердь может быть установлена на обычной узкой стойке.

Если вы используете пластиковые жерди, наполните их песком, чтобы их не мог столкнуть ветер. Если вы прыгаете сложное препятствие на молодой лошади, все же используйте легкие деревянные жерди, чтобы они легко ломались, если лошадь упадет на них. Жерди должны быть вставлены в безопасные калабашки (см. рис. напротив).

КОНКУР
Когда вы конструируете препятствие, убедитесь, что жерди достаточно тяжелые, чтобы их не мог сбить ветер, и что сплошная стенка установлена на земле надежно и безопасно.



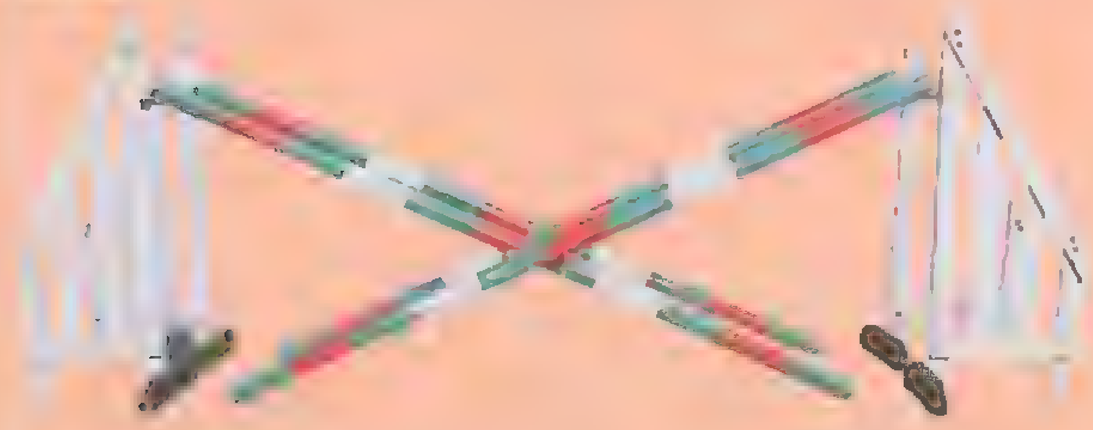
ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА



КРЕСТОВИНА С ЖЕРДЬЮ НА ЗЕМЛЕ Крестовина будет побуждать вашу лошадь прыгать через середину препятствия, а жердь на земле поможет лошади найти правильную точку отталкивания.



ЧУХОНЕЦ С ЖЕРДЬЮ НА ЗЕМЛЕ Поможет вашей лошади найти правильную точку отталкивания и в дальнейшем сохранять более плавную линию прыжка.



ДВОЙНАЯ КРЕСТОВИНА Крестовина будет побуждать лошадь прыгать через середину препятствия, в то время как широта поощрит ее сохранять прямую линию на прыжке.



БОЧКИ Лошадь должна привыкнуть к любым вариантам сплошных стенок, например к бочкам. Начинайте без бочки посередине, если лошадь боится такого препятствия

СПЛОШНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Для сплошного препятствия может использоваться любой наполнитель, установленный под жердью, чтобы придать препятствию определенность и создать точные линии.

Наполнители не должны иметь острых углов. Маленькие изгороди могут быть опасны, потому что лошадь может застрять в них ногами. Пластиковые бочки безопасны и очень удобны, но они всегда должны быть дополнены жердями вдоль них спереди и сзади, чтобы вы могли быть уверены, что они не покатятся. Округлая верхушка наполнителя также создает вид полукруга, но он не покатится. Сплошная стенка (деревянные блоки создают подобие кирпичной стены) в особенности полезны, потому что они придают препятствию внушительный вид, что побудит лошадь отнестись к нему с уважением. Стена длиной 1.8 м и примерно 60 см высотой. 45 см шириной легко переустанавливается.

ДОСКИ НА ЗЕМЛЕ

Для тренинга понадобятся примерно 6 досок, которые вы расположите на земле. Доски безопаснее, чем жерди на земле, потому что они не покатятся, если лошадь заденет их. Доски не должны иметь металлических соединений. Жерди можно применять, если они достаточно тяжелы или если они с одной стороны плоские и не могут катиться. Когда вы покупаете какое-либо снаряжение для конкура, удостоверьтесь, что ни лошадь, ни всадник не получат травмы, если упадут на него. Металлические крепления или выступающие сучки будут очень опасны.

БЕЗОПАСНАЯ КАЛАБАШКА

Такие калабашки надо использовать для задних жердей любого широтного препятствия, например оксера. Они легко отваливаются от удара, позволяя жерди упасть так, чтобы лошадь не споткнулась о нее и не получила травму. Калабашка должна быть округлой на конце.



ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ



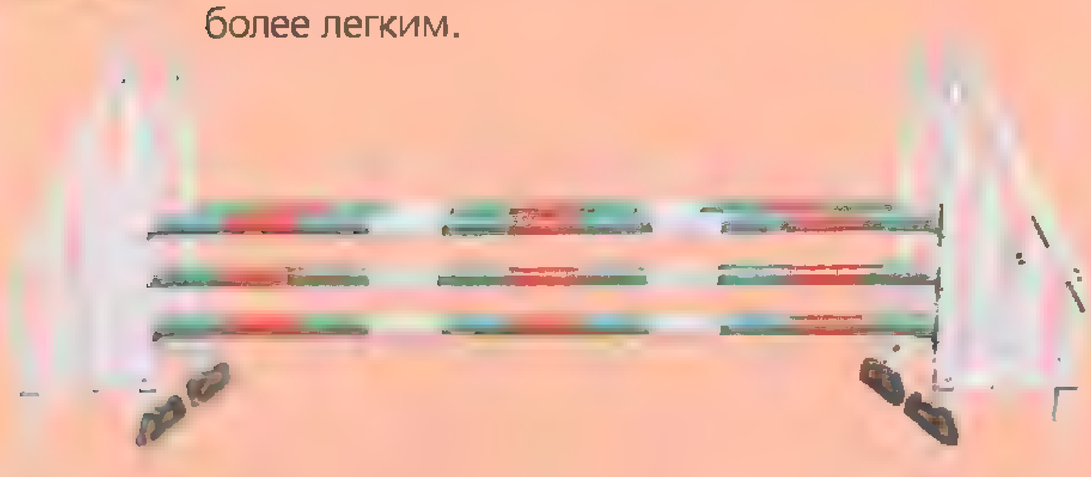


ЧУХОНЕЦ Это наиболее сложная форма с точки зрения лошади, так как лошади легче прыгать через наклонное препятствие. Используйте наполнитель вначале, тогда препятствие будет более легким.



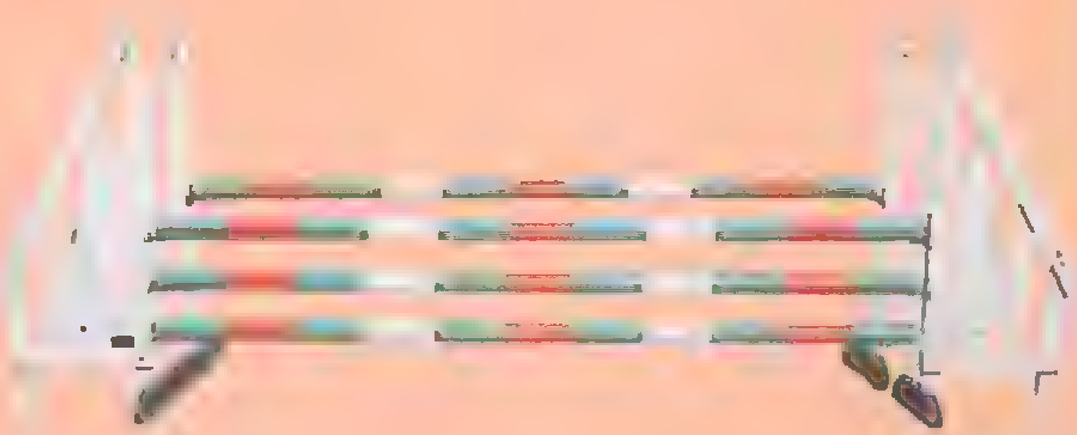


ТРОЙНИК Это препятствие выглядит устрашающе, но оно самое простое, потому что отражает естественную траекторию прыжка лошади (см. стр. 215).





ОКСЕР Оксер требует хорошего тренинга, потому что высочайшая точка прыжка лошади должна быть сделана на середине широтного препятствия.





ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР Его легче прыгать, чем обычный оксер, потому что наклонная форма подходит больше естественному прыжку лошади.

ПОСАДКА ВСАДНИКА

Как и во всех дисциплинах конного спорта, посадка всадника и эффективность неразрывно связаны. Основное влияние конкура сказывается на посадке всадника при прыжке — это и его способность сохранить хорошее равновесие, и умение двигаться в гармонии со своей лошадью, и достижение хорошего положения в прыжке. Чем больше вы развиваете и улучшаете эти качества, тем более искусным, спокойным и эффективным всадником становитесь.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТОЯННОГО РАВНОВЕСИЯ

Лошади будет легко выполнять большинство требований под всадником, поддерживающим постоянное равновесие: устойчивый груз — это легкий груз. Лошадь будет осознавать, и на нее будет оказывать влияние изменение распределения веса всадника. Как для конкуриста, ваша главная задача — найти возможность остановить перенесение своего веса и нарушение естественных движений лошади.

Сложнее для всадника и нерационально для лошади прыгать, когда вес всадника опирается на седло: вы будете не способны сохранить гармонию в движениях с лошадью. Когда лошадь прыгает, вы должны сохранять свой центр тяжести на одной линии с ее. В дальнейшем конкуристы должны сохранять лишь легкий контакт с седлом, едва его касаясь.

Вес всадника должен опираться на ноги, некоторая часть будет распределена на шенкеля, а оставшаяся на стремена. В свою очередь, этот вес вы будете забирать с седла. Поэтому, что несомненно может чувствовать лошадь, вес всадника будет сразу позади холки и центр будет на той же вертикальной линии, что и центр тяжести лошади (см. стр. 92–93).

СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Вы можете просто привстать на стременах, выпрямив ноги, чтобы достичь равновесия. Конечно, лошадь не ощутит разницы. Однако при этом ваш центр тяжести будет оставаться слишком высоко и ваша посадка будет нестабильной. Вообразите сборную прямую лестницу на полную длину. Будет сложно сохранить равновесие, стоя на ее вершине. Если вы соберете ее соединенные части, она станет компактнее и устойчивее, даже если ее вес не изменится. Так и всадник становится более устойчивым, согнув ноги в коленных и бедренных суставах и перенеся свой центр тяжести ниже.

Чтобы понизить центр тяжести и достичь устойчивого равновесия, вы должны подогнать стремена, подтянув путлище на три—пять дырочек короче, чем было нужно для выездки. Экспериментируйте, чтобы найти нужную длину стремени, которая бы подходила вам. Помните, если вы ездите на слишком коротких стременах, вам будет сложно сохранять

ХОРОШЕЕ РАВНОВЕСИЕ НА ПРЫЖКЕ
Езда с короткими стременами и приподнятое тело от седла позволяют этому всаднику понизить центр тяжести и держать его постоянно над центром тяжести лошади.



НА ЗЕМЛЕ Даже когда вы работаете на ровном грунте, равновесие конкуриста должно оставаться прежним, с ягодицами слегка касающимися седла, но двигающимися с движением спины лошади.

равновесие на поворотах и сложно давать сигналы лошади шенкелем. Езда на коротких стременах позволит вам использовать суставы колена и бедра легко и, чтобы уменьшить пространство, голеностопные суставы — они будут амортизировать толчок при прыжке. Увеличивая или уменьшая углы суставов, вы также уменьшите движение вашей головы. Ваше ощущение равновесия приходит от сигналов, полученных мозгом от глаз и ушей, поэтому лучше, насколько это возможно, сохранять голову в одном положении.

В ГАРМОНИИ С ЛОШАДЬЮ

Сохраняя постоянное равновесие, оставайтесь в гармонии с движениями лошади (двигайтесь вместе с ней), насколько это возможно. Даже если вы только слегка касаетесь седла, вы должны двигаться с движением спины лошади или вы будете выталкиваться из седла. Главная задача — чтобы ваши руки двигались в гармонии с движением рта лошади, и самая большая ошибка всадника — дергать повод во время прыжка. В худшем случае, это остановит прыжок лошади, а в лучшем — будет причиной ограниченного прыжка. Контакт со ртом лошади должен быть мягким. Это достигается увеличением угла плечевого и локтевого суставов, скорее чем, когда ладонь раскрывается, позволяя поводу проскальзывать в руке. Если ваши ладони раскрыты, то контакт будет теряться при приземлении и восстановление контакта отнимает время. Некоторые всадники двигают руками вдоль гребня шеи, но на самом деле ваши руки должны быть направлены лишь вдоль каждой стороны шеи лошади (см. рис. внизу).

Исходно для начинающего всадника лучше полностью освобождать повод при прыжке, держась за гриву или за подперсье для безопасности. Позже вы должны будете научиться отдавать повод, ни за что не держась. Находясь в истинном равновесии, вы способны не держаться руками, сохраняя в них легкий контакт повода. Однако даже опытным всадникам необходимо уметь прыгать временами без повода (например, при преодолении больших препятствий), поэтому в этом искусстве всегда полезно попрактиковаться.

КОНТАКТ ПОВОДА ПРИ ПРЫЖКЕ

Большинство лошадей прыгают лучше, если их голова не ограничена поводом. Когда у вас есть контакт со ртом лошади, ваши руки должны идти с естественным движением рта лошади и, соответственно, ее головы и шеи. Только более опытные всадники должны пытаться сохранять контакт повода при преодолении препятствия. Тем не менее всех всадников нужно со временем обучать, как это делать. Чтобы сохранить контакт, вы можете либо двигать руками вдоль гривы **(а)**, так, что в случае необходимости вы будете опираться на нее, или двигать руки по направлению ко рту лошади, в то же время опуская руки **(б)**. Последнее положение больше подходит для профессионалов, а начинающим всадникам нужно научиться отпускать повод полностью, держась за гриву для поддержки **(в)**. Более опытные всадники отпускают повод только на больших препятствиях, в то же время опуская руки **(г)**.



(а) РУКИ ВЫШЕ – В КОНТАКТЕ

(б) РУКИ НИЖЕ – В КОНТАКТЕ



(в) РУКИ ВЫШЕ – БЕЗ КОНТАКТА



(г) РУКИ НИЖЕ – БЕЗ КОНТАКТА

ПОСАДКА ВСАДНИКА

Во время прыжка шенкеля всадника должны сохранять перпендикулярное положение по отношению к земле. Однако посадка, или положение тела, меняется в зависимости от фазы прыжка. Особенно важно раскрывать углы коленного и бедренного суставов при подъеме и спуске. Это увеличение и уменьшение угла будет изменять положение вашего тела, иначе вам не удастся сохранить свой центр тяжести на одной линии с центром тяжести лошади на подъеме и вы будете падать назад в седло при приземлении. Равновесие будет потеряно. Когда прыжки становятся больше, раскрытие углов суставов становится еще важнее, потому что углы подъема и приземления тоже увеличиваются (см. рис. справа).

Когда вы приближаетесь к препятствию, несите большую часть веса через ноги **(1)**. При подъеме немного раскройте углы бедренных и коленных суставов **(2)**, позволив лошади словно вращаться вокруг ваших коленей **(3)**. (Здесь всадник отодвигает свое колено немного дальше назад.) Затем умень-

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БОЛЬШИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Когда вы достигаете высоких препятствий в тренинге, вы будете раскрывать углы коленей и бедер больше, чтобы скомпенсировать крутой угол при подъеме и приземлении. Чтобы сохранить центр тяжести почти ровно на линии с центром тяжести лошади, всадник справа принимает почти вертикальное положеиие тела над лошадью.



ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СРЕДНЕЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ВЫСОКОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

ПОСАДКА ПРИ ПРЫЖКАХ ЧЕРЕЗ МАЛЕНЬКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ Для идеальной посадки ваш центр тяжести должен оставаться прямо над основной поддержкой – вашими ногами (две красные линии, которые должны создавать почти одну линию). Ваши шенкеля должны оставаться перпендикулярными, так что лошадь как бы вращается вокруг вашего колена, а углы ваших бедренных и коленных суставов должны увеличиваться или сокращаться соответственно фазе прыжка.

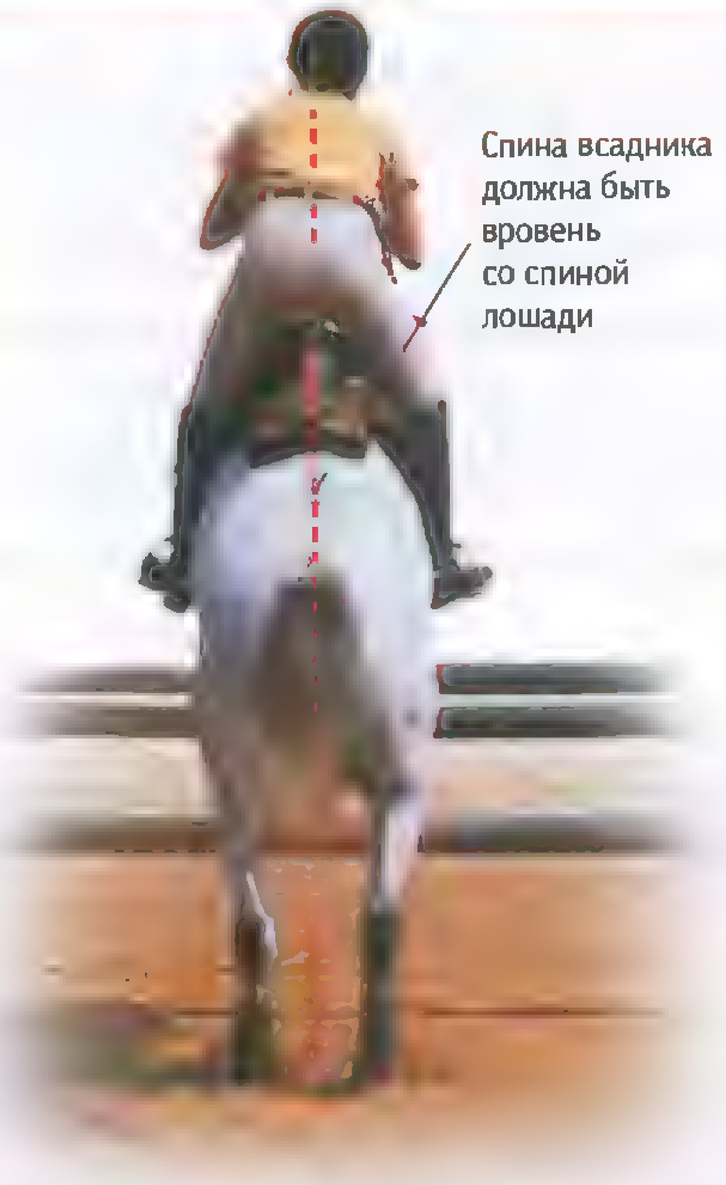


шите углы бедренных и коленных суставов на вершине препятствия **(4)**, раскрывая их при приземлении **(5)**.

Также необходимо поддерживать хорошую, ровную осанку (см. стр. 336). Внизу спина всадницы в хорошем положении **(4)**, но слегка сгорблена в **(5)**, что ограничивает ее возможность двигаться в гармонии с лошадью.

БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность всадника приходит в основном от хорошего равновесия и гармоничных движений с лошадью, но также зависит и от опоры на ноги и сохранения перпендикулярного положения шенкеля относительно земли. Если конкурист ездит со слишком длинными стременами, безопасность теряется наполовину при прыжке. Дело в том, что шенкеля отводятся назад вначале, чтобы дать всаднику сохранить равновесие тела над препятствием, а затем не уходят вперед при приземлении. Безопасность также увеличивается, если всадник хорошо сложен и силен — езда с короткими стременами требует большей силы от мышц ног и спины. Слабость приведет к потере контроля, а следовательно, и к потере безопасности.



ПРЯМАЯ КОНКУРА Всадники стремятся переложить больше веса на их более сильную ногу и это приводит к потере равновесия лошадью. Когда вы прыгаете через препятствие, вы должны быть уверены, что ваш вес равномерно распределен на обе ноги.

ЧУВСТВО АЛЛЮРА

Чтобы работать эффективно, конкурист должен развивать знания об упражнениях в прыжках и использовании средств управления на них. Важна и способность чувствовать движения лошади так, чтобы представлять правильную точку отталкивания перед препятствием. Эти упражнения помогут вам понять способ движения лошади и развить чувствительность к количеству темпов. Затем вы станете автоматически выбирать точку отталкивания.

ОЦЕНКА ДЛИНЫ ТЕМПА

Человек, прыгающий в длину, будет делать определенное количество равных шагов, подбегая к границе — точке отталкивания, — что будет лучше, чем резко наращивать скорость и длину шага в последний момент перед прыжком — это было бы неэффективно и ограничивало бы прыжок. Также конкурист должен знать о количестве темпов, оставшихся перед препятствием, и делать минимум изменений, необходимых, чтобы найти подходящую для лошади точку отталкивания. Опытный всадник предугадывает от шести темпов и больше.

Точка отталкивания для прыжка начинается с последнего темпа галопа. Для чухонца наилучшей точкой отталкивания на галопе будет приблизительно 1,8 м от препятствия. Как упоминалось, опытный всадник ощущает передвижения лошади с точностью 30 см от нужной точки отталкивания, но важно помнить, что если галоп хороший и лошадь опытная и прыгает в пределах своих возможностей, то она может прыгать на расстоянии 80 см от идеальной точки и все еще совершать полноценный прыжок. Поэтому важнее сохранить равномерный галоп, чем делать неожиданные крупные изменения в движениях непосредственно перед препятствием.

Хороший тренер имеет в запасе три способа помочь всаднику развить чувство аллюра. Во-первых, всаднику поможет развитие гармонии в движениях и чувство при работе без препятствий. Чем больше всадник может сливаться в движениях с лошадью на галопе, тем сильнее он осознает, что происходит на каждом темпе.

Во-вторых, тренер предложит вам преодолеть систему. Система — это серия препятствий, расставленных на специфическом расстоянии, чтобы помочь развить вашу посадку и постепенно усложнять технику прыжка. Вначале тренер удостоверится, что дистанция между препятствиями легка для всадника и сконструирована, чтобы подсказать идеальную точку отталкивания. Даже если вы сконцентрируетесь на сохранении хорошей посадки, вы будете подсознательно становиться способным ощущать темпы галопа и точку отталкивания.

В-третьих, ваш тренер научит вас, как считать темпы при постепенно усложняющихся упражнениях (см. ниже), на рыси и затем на галопе. Подсчитывая темпы на галопе, вполне возможно чувствовать окончание каждого темпа и начало для поддержания равномерного аллюра для конкура.

ТОЧКИ ОТТАЛКИВАНИЯ

Практикуясь находить правильную точку отталкивания для препятствия, используйте доску, положенную вместо препятствия. Доска позволит вам повторять упражнение много раз, не утомляя лошадь. Как только вы развили правильный галоп и свое чувство темпов, точки, в которых вы отталкиваетесь, будут становиться правильнее.



ТОЧКА ОТТАЛКИВАНИЯ СЛИШКОМ БЛИЗКО

ТОЧКА ОТТАЛКИВАНИЯ СЛИШКОМ ДАЛЕКО

ПОДСЧЕТ ТЕМПОВ

Ваш тренер установит постепенно усложняющиеся упражнения, в которых ваш первый прыжок будет через доску, а затем препятствие на рыси. Дальше будет положена на землю доска, которую вы пройдете галопом, она будет изображать второе препятствие (см. последовательность наверху справа). Жерди, лежащие на земле и сходящиеся вдоль вашего пути, в начале, середине и конце системы, будут как проводники сохранять прямую линию вашего движения. Тренер, конструируя упражнение, обеспечивает вашей лошади постоянную величину темпов 3,7 м на галопе — это стандартная величина темпа для конкура. Исходно доска на галопе располагается через два темпа после первого препятствия.

Регулярное повторение этого упражнения разовьет вашу чувствительность к темпам, но секрет этого упражнения в ко-

личестве темпов. Приближайтесь к системе на рыси. После первого препятствия вы приземляетесь на галопе. При приземлении скажите себе: «Земля». Затем считайте каждый темп от приземления. Когда вы постепенно научитесь достигать нужной точки отталкивания перед доской на галопе, дистанция между препятствием и этой доской может постепенно увеличиваться, прибавляя по темпу до тех пор, пока вы будете способны насчитать шесть темпов.

Темп галопа 3,7 м равен расстоянию от точки отталкивания до точки приземления, если вы преодолеваете чухонец. Таким образом, даже если вы не прыгаете второе препятствие, галопируя через доску на земле, вы все равно получаете нужную точку отталкивания и приземления.

Следующая стадия — замещение доски на земле и крестовины на одну доску, через которую вы будете также проходить галопом. Начните с расстояния 7,3 м между двумя досками — это даст вам один непрыжковый темп между досками. Затем прибавляйте по одному 3,7 м темпу за раз.

ДЛИНА ТЕМПА Эта система сконструирована так, что лошадь после приземления должна сделать два темпа к точке отталкивания к доске, через которую вы пройдете галопом. Сходящиеся жерди помогут сохранить прямую линию.

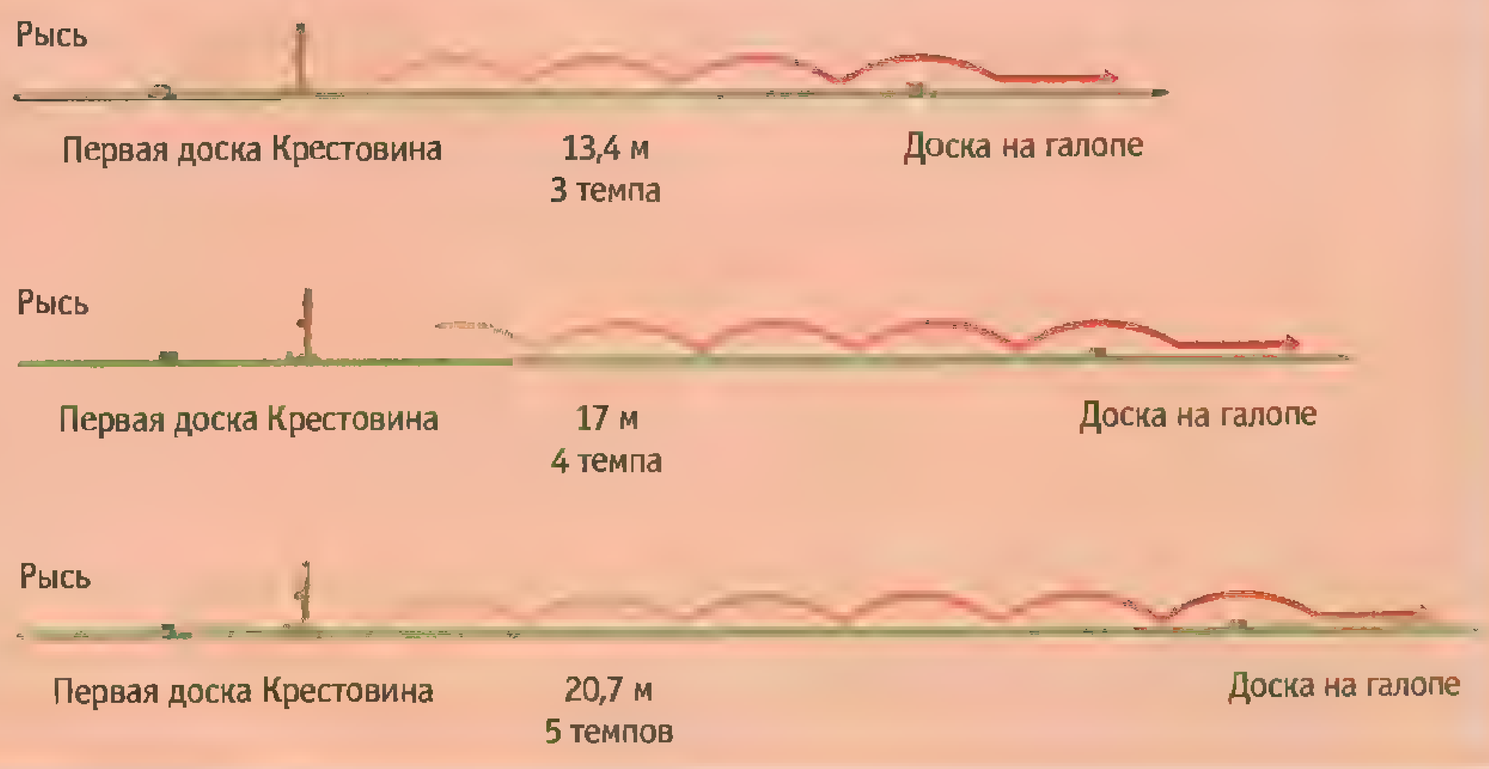
ВЗГЛЯД СВЕРХУ НА СИСТЕМУ





ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ТЕМПОВ

К первой доске, расположенной в 2,7 м от крестовины, приближайтесь на рыси. Приземлившись после крестовины, вы начинаете двигаться галопом и делаете один непрыжковый темп перед тем, как пройти доску на галопе, расположенную на расстоянии 6,1 м. Затем передвигайте последнюю доску все дальше, на один темп галопа за раз, сделав два, три, четыре, пять и, наконец, шесть непрыжковых темпов. На каждом упражнении подсчитывайте количество темпов.



АНАЛИЗИРУЕМ ПРЫЖОК ЛОШАДИ

Как и в выездке, здесь существуют факторы, которые являются необходимыми для успеха конкурной лошади. Лошадь должна всегда соглашаться со всадником, оставаться спокойной, в то же время охотно двигаться вперед, должна использовать обе стороны тела равномерно, так, чтобы сохранять прямолинейность. Наилучший прыжок может быть достигнут и интуитивно, но понимание биомеханики прыжка всегда улучшает выполнение задачи всадником.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТОЯННЫХ

Постоянные в конкуре требуются те же самые, что и в выездке: согласие, спокойствие, желание двигаться, прямолинейность и безупречность аллюров (см. стр. 122–123). Это приводит к контролируемому импульсу — или силе, необходимой лошади для прыжка и одновременно к естественной, чистой технике.

СОГЛАСИЕ И СПОКОЙСТВИЕ

Без согласия невозможен точный контроль за лошадью. Напряжение снижает потенциальные возможности конкурной лошади, поэтому ваша цель — приучить лошадь галопировать спокойно, приближаясь к большому препятствию, оставаться спокойной, преодолевая и удаляясь от препятствия. Вы должны быть уверены, что лошадь соглашается и спокойна в каждый момент, прежде чем постепенно усложнять задачи.

ЖЕЛАНИЕ ДВИГАТЬСЯ И ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ

Важно, чтобы лошадь ходила под седлом и прыгала охотно — с желанием двигаться. Это желание может быть быстро разрушено при всаднике, который требует, чтобы лошадь выполняла упражнения, находящиеся за пределами ее возможностей. Большинство лошадей любят прыгать, но потеря желания двигаться, а значит, потеря доверия, приведут к тому, что ни всадник, ни лошадь не будут получать удовольствия от работы.

Невозможно, чтобы лошадь работала в полную силу, если она не подводит задние ноги одновременно к точке отталкивания и прыгает прямолинейно, равномерно используя обе стороны тела.

Выездковая работа так важна, потому что она помогает развить равномерно обе стороны тела и тренировать лошадь работать спиной: — это жизненно важная часть процесса достижения прямолинейности.



ЭФФЕКТ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ Перед точкой отталкивания передние ноги лошади вытягиваются вперед от холки Это снижает ее переднюю часть корпуса, как будто она проходит через передние ноги, наподобие отталкивания при прыжке с шестом, после чего лошадь взмывает вверх.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ ПРЫЖКА

Многим лошадям не удается двигаться естественно и эффективно в прыжке (хороший прыжок без лишних движений), так как это должно быть — из-за того, видимо, что всадники ограничивают их поводом и плохо держат равновесие.

Еще важнее осознавать, что у всех лошадей есть сильные и слабые стороны в их технике, но лошади, которые действительно пытаются прыгать безопасно и чисто, исправляют множество ошибок, особенно если довольны и чувствуют себя комфортно в работе.

Чем больше лошадь способна изгибаться вокруг препятствия, тем ниже будет ее центр тяжести и тем эффективней будет прыжок. Когда центр тяжести лошади опускается при прохождении через вершину препятствия, она сохраняет те же вертикальные линии, что и раньше.

ПОНИМАНИЕ БИОМЕХАНИКИ

Акт прыжка включает в себя несколько различных факторов, в том числе направление, скорость, импульс, длину темпа, а также вертикальные и горизонтальные силы, приложенные в разные моменты. Лошадь и всадник вместе действуют как снаряд, на который, в свою очередь, действует сила притяжения.

Когда лошадь прыгает со всадником на спине, ее центр тяжести поднимается примерно на 10 процентов (см. стр. 92), вот почему лошадь со всадником оказывается менее устойчива. К тому же центр тяжести лошади и всадника должны оставаться на одной вертикальной линии, иначе естественный прыжок, движение и равновесие лошади будут нарушены. Чтобы рассмотреть это более детально, проанализируйте фазы прыжка (см. стр. 200–203).

ОТТАЛКИВАНИЕ, ПОДЪЕМ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ

В идеале центр траектории прыжка (см. стр. 215) будет над высшей точкой препятствия. Однако слабый тренинг часто приводит к тому, что лошадь достигает высшей точки прыжка после прохождения высшей точки препятствия. Это делает усилия неэффективными и приводит к проблемам, связанным с дистанциями между препятствиями, так как лошадь в результате приземляется слишком далеко впереди.

Одна и та же точка отталкивания на расстоянии 1,8 м подходит и для 1,2 м и для 1,8 м высоты чухонца. Когда препятствие становится выше, лошадь должна покидать землю под более крутым углом. Молодая лошадь может начать с угла подъема около 20° и увеличивать его до 30° для препятствия 1,2 м и 50° для препятствия 1,8 м. Как только препятствие еще повышается, лошадь будет отталкиваться немного раньше. Здесь лошадь отталкивается слишком далеко от каменной стенки (см. ниже), поэтому угол подъема немного меньше, чем нужно.

Расстояние по горизонтали от точки отталкивания до середины каменной стенки почти точно соответствует высоте самой стенки. При преодолении стены 2,1 м большинство лошадей будут отталкиваться около 2,1 м от середины препятствия.



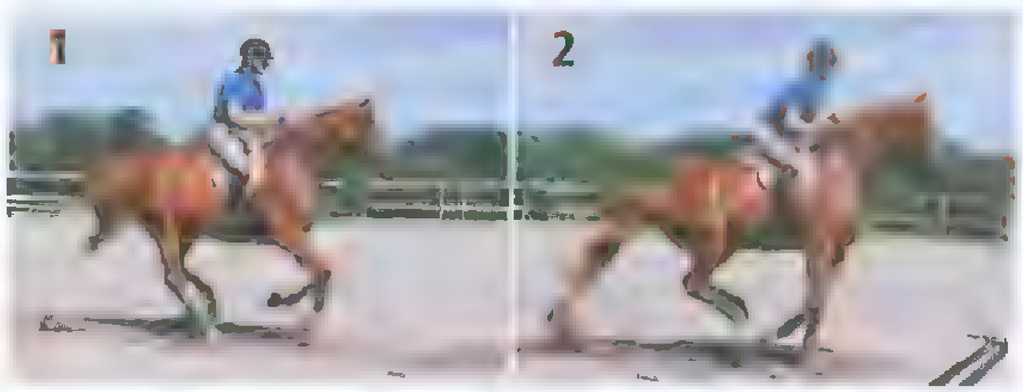
ФАЗЫ ПРЫЖКА

Весь прыжок можно разделить на несколько фаз: приближение, отталкивание и подъем, подвисание (начало), подвисание (окончание) и приземление, и удаление. Во время всех этих фаз всадник должен сохранять свой центр тяжести над центром тяжести лошади, чтобы не затруднять ей прыжок.

ПРИБЛИЖЕНИЕ К ПРЕПЯТСТВИЮ

Самое важное в приближении — сохранить спокойствие, желание двигаться и прямолинейность у лошади. Всадник не должен ограничивать движения головы и шеи лошади, поэтому приближаться лучше с легким контактом повода. Лошадь должна совершить полной длины темп перед отталкиванием **(1)**. В конце этого темпа лошадь использует передние ноги как человек шест в соревнованиях на прыжки с шестом **(2)**, начиная поднимать переднюю часть корпуса от земли и создавая краткий период подвисания перед тем, как ее задние ноги коснутся земли.

ВЗГЛЯНИТЕ



ОТТАЛКИВАНИЕ И ПОДЪЕМ

Это наиболее важная часть прыжка. После приближения на галопе задние ноги опираются порознь **(1)**, но они оказываются вместе в точке отталкивания **(3)**, чтобы обеспечить достаточную силу для прыжка. Лошади ставят задние ноги впереди следов передних ног. Им необходима способность изогнуть тело и спину достаточно сильно — напряженной лошади

ОТ ПРИБЛИЖЕНИЯ К ПОДЪЕМУ
Лошадь завершает последний темп перед тем, как подобрать задние ноги под круп, чтобы оттолкнуться со всей силой.



или со всадником, который слишком сел в седло, ей будет трудно это сделать. Суставы задних ног открываются (см. круглую вставку внизу), когда лошадь отталкивается от земли. При подъеме лошадь вытягивает шею и начинает подбирать под себя задние ноги (4), готовясь преодолеть препятствие.

3

Лошадь начинает удлинять шею и подбирать под себя ноги

4

После вершины препятствия голова лошади постепенно понижается.

Задние ноги на земле, суставы раскрываются, выталкивая лошадь в воздух.

ПОДВИСАНИЕ (НАЧАЛО)

Когда лошадь изгибается над препятствием, она вытягивает шею и удерживает подобранными под себя ноги. Плечи выносятся вперед, что влечет за собой вынос локтей и запястий тоже вперед **(5)**. Передние и задние ноги работают парами, поэтому ни одно запястье не выходит впереди другого, и ни одно колено не оказывается впереди.

В идеале, если лошадь хорошо работает плечами, то ее запястья (их часто называют по ошибке коленями) оказываются выше линии живота, и тогда шипы, вкрученные в подковы, не могут его повредить (см. стр. 188).

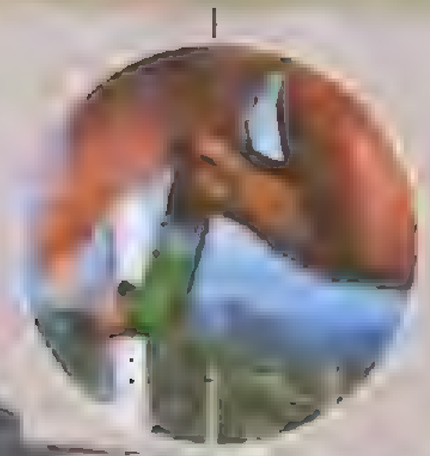
ОТ ПОДВИСАНИЯ К УДАЛЕНИЮ Приземление важно, так как первый темп – это уже начало приближения к следующему препятствию и всадник должен уже представлять себе свои дальнейшие действия.

ПОДВИСАНИЕ (ОКОНЧАНИЕ) И ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Когда подвисание заканчивается, лошадь начинает разгибать задние ноги, вытягивая их назад, так что они следуют линии живота — это особенно важно, чтобы чисто преодолеть последнюю жердь на оксере — и поднимает свою голову при приземлении. Вначале вес лошади идет вниз и падает только на одну переднюю ногу, другая нога будет лидирующей на галопе при удалении **(6)**. Затем весь вес лошади ложится на лидирующую ногу. Путовый сустав давит вниз, на землю, под воздействием сил тяжести (см. рис. справа). Если передние ноги опираются на землю одновременно, то лошадь, вероятно,

5

Лошадь подбирает под себя задние ноги, чтобы чисто пройти препятствие



Когда лошадь начинает опускаться, суставы задних ног раскрываются.

упадет, из-за особенностей системы строения передних ног — подобная система позволяет лошади спать стоя.

УДАЛЕНИЕ

После того как передние ноги приземлились, идет короткий период подвисания снова, когда передние ноги лошади покидают землю сразу перед тем, как задние на землю опустятся — сперва внешняя задняя, затем внутренняя.

И лошадь, и всадник должны вернуться к горизонтальному равновесию на первом же темпе. Здесь они немного вышли из равновесия и делают темп чуть большей длины, чем раньше **(7)**. Лошадь восстанавливает свое равновесие с помощью работы спины, подводя под корпус задние ноги.



СМЯГЧАЯ УДАР Когда передние ноги лошади опираются на землю, ее холка понижается и путовый сустав действует как амортизатор. После прыжка через большое препятствие или на большой скорости путовый сустав может даже дотронуться земли.



ПЕРЕМЕННЫЕ КОНКУРА

Переменные меняются от одного упражнения к другому. В конкуре это: направление, скорость, импульс, равновесие и синхронность. Всадник должен с точностью контролировать все пять переменных. К тому же следите за способностью сохранять постоянную величину темпа около 3,7 м: это то, на чем основаны все дистанции. Два секрета переменных — это достижение постоянной величины темпа при сохранении нужной скорости и направления.

КОНТРОЛЬ ЗА НАПРАВЛЕНИЕМ

Переменные в конкуре претерпевают изменения меньше, чем в выездке, в основном потому, что они все применяются на одном аллюре и на одной скорости. В конкуре, в котором препятствия сконструированы для большого числа темпов между ними, идет такая же работа как на плацу при выполнении определенной программы по выездке, содержащей прямые линии, окружности, только с препятствиями между ними. Таким образом, правильное направление — это важнейшая из переменных, которую надо достичь, так как угол приближения к препятствию влияет на число темпов, необходимых лошади.

Вы должны приближаться к каждому препятствию под правильным углом и следовать по точному маршруту между препятствиями. Создать правильное направление важнее на соревнованиях, где объявлена норма времени. Многие всадники работают над переменами направления, практикуясь в езде по определенному маршруту, через доски, лежащие на земле, чтобы достичь впоследствии точного контроля.

ПОДДЕРЖАНИЕ СКОРОСТИ

В конкуре скорость определяют в метрах в минуту. Правильная скорость необходима, потому что скорость и длина темпов неразрывно связаны. Лошадь будет естественно увеличивать и уменьшать длину темпов, начиная двигаться быстрее или медленнее. На галопе скорость примерно 375 м/мин, идеальная лошадь имеет длину темпа на галопе 3,7 м, в соответствии с этим рассчитывается норма времени на соревнованиях.

Если ваша лошадь от природы делает короткие темпы, вы будете требовать, чтобы она шла быстрее, чтобы сделать темп 3,7 м. Если ее движения от природы широкие, она будет двигаться медленнее. К несчастью, качество прыжка может меняться в обоих случаях. Более быстрый ход лошади означает большую инерцию при движении вперед и утрату легкости подъема (вертикально) при отталкивании. Наоборот, двигаясь медленнее, она будет иметь недостаточную инерцию, и ей будет сложнее перенести свой вес через препятствие. Если вы двигаетесь медленно, то также возможно превысите время на соревнованиях с контрольным временем. Некоторые соревнования судятся только по скорости в первом этапе, тогда большая величина темпов будет явным преимуществом.

РАЗВИТИЕ ИМПУЛЬСА

Импульс — это комбинация гибкости, силы и энергичности. Он происходит от силы задних ног и правильной работы спины лошади, что создает силу и энергию. Чем выше уровень соревнований, тем больше требуется импульс. Важнее дать лошади время развить импульс, чем повышать препятствия, прежде чем у нее разовьются достаточная сила и устойчивость. Контролируемый импульс появляется, только если установлены постоянные (см. стр. 198–199). Кроме того, лошадь должна тренировать мышцы для работы при недостатке кислорода, чтобы развить силу и энергичность (см. стр. 320–323).

СОХРАНЕНИЕ ХОРОШЕГО РАВНОВЕСИЯ

Когда вы достигли постоянной скорости и импульса во время занятия конкуром, вам редко нужно заниматься равновесием. Лошадь, способная работать спиной, перекладывая больший вес на задние ноги, будет, естественно, хорошо уравновешена и способна делать сильное, эффективное отталкивание. Если всадник пытается улучшить равновесие лошади, форсируя ее сбор, движение через спину, от задних ног, будет заблокировано и физически лошадь будет ограничена.

СИНХРОННОСТЬ ТЕМПОВ

Темп лошади имеет синхронность, так что она может находить верную точку отталкивания перед каждым препятствием. Лошади оправдывают доверие и полностью раскрывают свой потенциал, если они могут постоянно оказываться на правильной точке отталкивания, а всадник не делает резких изменений в скорости. Хотя синхронность важна, она принесет меньше пользы, если вы не установите верно другие переменные, и ничего не даст, если вы не достигли постоянных. Если правильное направление, скорость, импульс и равновесие установлены, то синхронность темпов не так уж важна, до тех пор, пока лошадь не прыгает под предельным весом. Сконцентрируйтесь на выполнении двух задач: правильном направлении и скорости.

СОРЕВНОВАНИЯ Приближаясь к каменной стенке высотой 2,1 м на галопе с правильной скоростью и импульсом, всадник просто остается в гармонии с лошадью и получает удовольствие от происходящего.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Необходимо тщательно разработать программу тренинга, чтобы быть уверенным в психологическом и физическом совершенствовании себя и своей лошади. Начните с того, что определите свои долговременные цели в конкуре — хотите ли вы работать до уровня Легкого класса или выступать на международных соревнованиях. Затем переходите к более близким целям, а затем определитесь с понедельным графиком усложняющихся упражнений.

ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вы можете поставить себе любую долгосрочную цель. Например, выступить на Кубке мира или Олимпийских играх, что вполне достижимо, если вы сразу поставите себе эту цель. Вряд ли вы достигнете такого уровня, если не будете ставить никаких определенных долгосрочных целей.

Существует множество классов соревнований для начинающих, которые могут быть вашей целью. Каждый класс имеет свой максимум высоты препятствий, от 80 см до 1,5 м. Затем следуют Национальные кубки (ряд международных командных соревнований) и важнейшие чемпионаты, с высотой препятствий до 1,6 м. Устроители турниров создают сложные маршруты, требующие высокой техники и от лошади, и от всадника. Сложности могут быть связаны с расположением препятствий под определенным углом друг к другу или так, чтобы вам было сложно рассчитать расстояние по длине темпов лошади.



НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ Нет необходимости в лошади Олимпийского уровня, чтобы изучить основы техники. Крепкое сложение, хорошая базовая выездка и опыт в преодолении небольших препятствий – то, что вы можете ожидать от обычной лошади.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Когда вы определились со своими долгосрочными целями, вы можете начать формировать программу тренинга, которая поможет вам сделать рост мастерства постоянным, каждый год. Очевидно, не все лошади способны прыгать 1,6 м, но большинство преодолевают 1,2 м и, достигнув этого уровня, могут постепенно развиваться дальше, повышая планку до 10 см в год. На каждой стадии ваша основная задача будет прыгать качественно, пока это не станет легким, прежде чем вы сможете переходить на следующую стадию.

Наблюдайте за лучшими всадниками на каждом уровне и не бойтесь задавать вопросы. Постарайтесь пристроиться под крыло опытного тренера или всадника, которые ездят на соревнования постоянно.

КРАТКОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Чтобы вы и ваша лошадь развивались, требуется еженедельная программа работы. Большинство лошадей работает охотно, до тех пор, пока всадник чувствителен к лошади и заканчивает тренировку, когда и всадник, и лошадь еще ощущают спокойствие и комфорт. Четыре или пять тренировок в неделю без преодоления препятствий достаточно, и две или три тренировки в неделю с прыжками. Однако вы можете прыгать, только если лошадь спокойна и не устала. Если вы регулярно преодолеваете препятствия на соревнованиях, возможно, вам нет необходимости дополнительно работать над прыжками дома.

Для развития энергичности в движениях лошади, занимайтесь прыжками недолго. Потратьте время тренировки на улучшение вашей собственной посадки и качества прыжка вашей лошади — особенно эффективна работа с системой препятствий. Идея заключается в том, чтобы поставить перед лошадью задачу, но не испугать ее чрезмерными требованиями, например слишком высокими препятствиями. Лучше заканчивать тренировку, когда лошадь охотно могла бы сделать немного больше, чем ненароком потребовать от нее слишком многого.

Важно менять окружение и режим лошади, выезжая на прогулки. В период интенсивной работы обычно достаточно



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ
Постепенно расширяя рамки своих возможностей, включая знания о содержании лошадей, развитие чувства темпов, вы подниметесь до среднего уровня. Вы будете прыгать высокие препятствия, с различными рассчитываемыми дистанциями между ними, и достигать большей точности при нахождении точки отталкивания.

40 мин на каждую тренировку. Если вам нужно сделать что-то большее, устройте перерыв, после него вы сможете получить лучшие результаты. Вы будете также улучшать свое мастерство на верховых прогулках, потому что они приносят значимую пользу для вашего равновесия, благодаря равномерной рыси и медленному галопу по слабо пересеченной местности.

Каждое партнерство лошади и всадника имеет индивидуальные особенности, но типичная недельная программа тренинга должна быть основана на высококачественном тренинге выездки. За неделю до соревнований вы должны уделять основное внимание работе на ровном грунте, чтобы ваша лошадь стала более послушной. За несколько дней до выступления вы можете делать не слишком сложные тренировки с прыжками, работая на рассчитываемых дистанциях между препятствиями.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Бразильский конкурист Родриго Пессоа, чемпион мира 1998 г., это пример талантливого всадника с отличной чувствительностью и гармонией в движениях с лошадью – на этой фотографии он выступает на Балобет ву Руе.

ПОНИМАНИЕ ДИСТАНЦИЙ

Пока вы еще начинающий всадник, вы должны полагаться на знания и компетенцию тренера. Однако когда вы становитесь опытнее, вы учитесь делать это самостоятельно. Это требует от вас понимания вашей лошади и возрастания вашего собственного мастерства как всадника и как тренера. На соревнованиях вы сами будете мерить шагами расстояния между препятствиями и решать, как лучше проехать такой маршрут.

ИЗМЕРЕНИЕ МАРШРУТА

Препятствия могут быть расставлены по-разному. Двойная система представляет собой два препятствия всего с одним или двумя темпами между ними. Комбинация (или тройная система) — это то же, только с еще одним дополнительным препятствием. Связки — это последовательность двух препятствий, расставленных на определенную дистанцию от трех до десяти темпов. Большинство двойных, тройных систем и связок основано на длине темпа лошади 3,7 м.

На соревнованиях конкуристы меряют шагами маршрут перед началом турнира, чтобы узнать, какие расстояния между препятствиями сделал курс-дизайнер (составитель маршрута). Чтобы рассчитать расстояния, спортсмены делают шаги величиной примерно 90 см, между препятствиями — обычно это немного больше, чем средний человеческий шаг. Четыре таких шага эквивалентны одному темпу лошади.

Когда вы меряете шагами дистанции, помните, что лошадь приземляется примерно через два ваших шага от препятствия и отталкивается примерно за два ваших шага до препятствия. Поэтому если, например, вы насчитали 16 шагов между двумя препятствиями, два из этих шага пойдут под приземление и два за точку отталкивания, остается 12 шагов. Разделив на четыре, получаем три темпа лошади. Так что стандартная связка будет из трех темпов лошади или 16 шагов человека.

Необходимость в измерении дистанций связана не только с расчетом числа темпов, но и с оценкой короткая или длинная эта дистанция — это тоже часть проверки ваших возможностей. Если количество ваших шагов не делится ровно на четыре, это означает, что дистанция либо короче, либо длиннее: вы должны побудить лошадь удлинить либо сократить темп. что-



ИЗМЕРЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ Тренируйтесь отсчитывать дистанции шагами каждый день, до тех пор, пока вы постоянно и точно не будете делать четыре шага, равных каждому одному темпу вашей лошади.

РАЗНОГЛАСИЯ В ИЗМЕРЕНИИ ДЛИНЫ ТЕМПА

На рабочем галопе длина темпа (маха) большинства лошадей равна 3,7 м. Более точно 3,66 м, но эта сложная для расчета цифра округлена в книге до 3,7 м. Многие составители маршрутов используют в работе взамен этой цифры 3,5. Таким образом, когда вы читаете книгу с метрическими характеристиками или когда проезжаете маршрут, узнайте, основана ли дистанция на расчете длины темпа 3,66 м или 3,5 м.

ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛИНЫ ТЕМПА	ПОДХОДИТ ДЛЯ
3,5 м	Соревнования по конкуру от уровня начинающего до международного уровня.
3,25 м	Езда в клубе и тренировочные соревнования и для лошадей, и высоких пони: гимнастические маршруты препятствий.
3 м	Тренинг — школы верховой езды на кобах и маленьких пони; гимнастическне маршруты.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ



ЧУХОНЕЦ



ОКСЕР



ТРОЙНИК

СРАВНЕНИЕ ПРЫЖКОВ Здесь показаны: 1,3 м чухонец, 1,2×1,3 м оксер и 1,3×1,5 м тройник. Требуются почти одинаковые усилия от лошади для чистого преодоления всех трех. Видно, где траектория перемещения лошади должна бы иметь высшую точку и ее отношение к середине препятствия. Чтобы чисто преодолеть оксер, ей необходимо прыгнуть выше, чем для чистого преодоления чухонца той же высоты. Оксер, показанный здесь, требует столько же усилий и расстояния перелета, сколько и чухонец, но на 23 см выше изображенного.

бы потом оттолкнуться в правильной точке. Если двух шагов не хватает, то это целых полтемпа. В этом случае вы можете либо укоротить темпы, либо удлинить их (см. стр. 224). Это не относится к двойным и тройным системам, где расстояние не может быть изменено на два темпа.

ИЗМЕРЕНИЕ ДВОЙНЫХ И ТРОЙНЫХ СИСТЕМ

Вы можете использовать тот же метод, чтобы определить расстояние между препятствиями в двойной и тройной системах. Это будет разъяснено в дальнейшем для определения различных точек отталкивания и приземления для трех основных типов препятствий — чухонца, оксера и тройника. Сравнивая прыжки лошади через каждое из этих препятствий, вы поймете, почему различные дистанции используются между различными типами препятствий в двойных и тройных системах. Расстояние от точки отталкивания до препятствия будет больше у чухонца и короче у тройника.

Если вы посмотрите на чухонец и оксер (см. рис. слева), вы увидите, что расстояние между точкой отталкивания и оксером на 60 см короче, чем до чухонца. Это наводит на мысль, что расстояния между чухонцем и оксером должно быть на 60 см меньше, чем расстояние между двумя чухонцами, для достижения правильной точки отталкивания. На практике составители маршрутов часто делают это расстояние только на 30 см меньше, но тогда оксер будет той же высоты, что и чухонец, когда в действительности он должен был бы быть почти на 25 см ниже. Таким образом, лошадь оттолкнется немного раньше, чтобы сделать более высокий прыжок и создать прежний угол подъема, как она это делала на чухонце.

По мере приобретения вами опыта вы будете способны более точно судить, где ваша лошадь оттолкнется и где приземлится в каждом конкретном случае.

ИЗМЕНЕНИЯ ТОЧЕК ОТТАЛКИВАНИЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЯ

Расстояние от точки отталкивания до чухонца (см. рис. верхний слева) удивит всадника, которому нравится подводить лошадь ближе к препятствию. Это полезно для тренировки лошади, выдерживающей крутой угол подъема при приближении на 30 и даже 60 см к препятствию от нормального. Однако если вы делаете это на соревновании, отталкиваясь немного ближе и слегка замедляясь, то вы увеличиваете не только угол подъема, но также и угол приземления, который в свою очередь создает дополнительное расстояние до следующего препятствия. Это может быть причиной сложностей на двойных системах и связках. К тому же, если лошадь не делает дополнительного последнего темпа, это значительно уменьшит ее возможности прыгать. Попытайтесь прыгать через чухонцы более прямо и сохранять постоянную скорость на галопе.

РАБОТА С РАЗЛИЧНЫМИ ДИСТАНЦИЯМИ

Таблица дистанций, показанная здесь, дана, чтобы обратить ваше внимание на исходные точки вашей работы и возможную последовательность, но это не железные правила. И вы, и ваш тренер должны знать индивидуальные особенности лошади, ее сильные и слабые стороны, выбирать и приучать к упражнениям соответственно.

Техника прыжка и внимание лошади должны контролироваться вами постоянно. Если они начинают ухудшаться, тогда, вероятно, высота препятствий или расстояние между ними изменены слишком сильно и вы должны вернуться снова к более легким упражнениям.

Стандартные упражнения обычно основаны на длине темпа 3,7 м, но в случае молодой или маленькой лошади и в некоторых типах соревнований могут использоваться отличающиеся длины темпа (см. стр. 208). Если вы работаете с меньшей длиной темпа, здесь показано, как подобрать дистанции.

ПРАКТИКУЯСЬ С ЖЕРДЯМИ

Изначально ваша задача научиться работать на базовых дистанциях. Через некоторое время вы будете легко работать независимо от того, коротка ли оказалась дистанция или длинна по промерам, которые вы сделали шагами. То же относится и к связкам. Галопируя через жерди, расставленные на определенных расстояниях, вы получаете бесценный опыт, помогающий вам развивать необходимое движение лошади и вашу чувствительность к темпам (см. стр. 196–197).

ОСНОВНЫЕ ДИСТАНЦИИ В СВЯЗКАХ

Построение маршрута требует опыта. Начните с маленьких препятствий и усложняйте маршрут постепенно. Высота крестовины должна быть 50–70 см, а перед ней должна лежать жердь примерно за 50 см. Высота других препятствий должна быть 0,7–1,2 м.

УПРАЖНЕНИЕ	ДИСТАНЦИИ
ШАГОМ ЧЕРЕЗ ДОСКУ	80 см – 1 м
РЫСЬЮ ЧЕРЕЗ ДОСКУ	1,25–1,45 м
РЫСЬЮ ЧЕРЕЗ ДОСКУ К КРЕСТОВИНЕ	2,5–2,9 м
РЫСЬЮ ЧЕРЕЗ ОДНУ ДОСКУ К КРЕСТОВИНЕ	2,5–2,9 м
РЫСЬЮ ОТ КРЕСТОВИНЫ И ПОСЛЕ ОДНОГО ТЕМПА ЧУХОНЕЦ	5,8–6,4 м
ОТ ЧУХОНЦА К ОКСЕРУ ДВА ТЕМПА	9,8–10,4 м
ОТ ЧУХОНЦА К ОКСЕРУ ОДИН ТЕМП	6,1–6,7 м
ДВЕ КРЕСТОВИНЫ ПОДРЯД, БЕЗ ТЕМПА МЕЖДУ НИМИ	3–3,3 м
ЧЕРЕЗ ДОСКИ ГАЛОПОМ	3–4,25 м



Не забывайте, что середина темпа галопа должна быть точно над жердью. Важность этого становится несомненной, если между двумя жердями положить доску, сохранив необходимые расстояния для ровного движения. Если вы расположите доску ближе к первой жерди, то должны будете уменьшить расстояние и до следующей жерди, если положите доску подальше, то и следующую дистанцию придется увеличить. Однако, с другой стороны, это действительно и для прыжков через препятствия. Если точка отталкивания ближе к препятствию, приземление тоже будет ближе (увеличится угол подъема и приземления), и наоборот.

ПРЫЖКИ НА ПОНИ Когда лошади и пони выступают в одних соревнованиях, составители маршрутов обычно кладут в основу дистанций длину темпа 3,3 м, а не 3,7 м.

ДИСТАНЦИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

В таблице внизу показаны дистанции между одиночными препятствиями в обычных условиях. Все расстояния могут быть даны с точностью плюс-минус 15 см. Лошади стремятся отталкиваться раньше на оксеры и отталкиваться ближе на чухонцы, вот почему различия в дистанциях невелики. Молодые лошади и начинающие всадники не должны пытаться преодолевать двойные и тройные системы с двумя следующими друг за другом оксерами или оксером в качестве последнего препятствия безопасность должна стоять на первом месте.

ПЕРВОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ	ВТОРОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ	ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ НИМИ
ЧУХОНЕЦ	ЧУХОНЕЦ	7,9 м
ЧУХОНЕЦ	ОКСЕР	7,6 м
ЧУХОНЕЦ	ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	7,45 м
ОКСЕР	ЧУХОНЕЦ	7,75 м
ОКСЕР	ОКСЕР	7,45 м
ОКСЕР	ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	7,3 м
ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	ЧУХОНЕЦ	7,9 м
ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	ОКСЕР	7,6 м
ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	7,45 м
ТРОЙНИК	ЧУХОНЕЦ	8,05 м
ТРОЙНИК	ОКСЕР	7,75 м
ТРОЙНИК	ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР	7,6 м

РАЗЛИЧИЯ В ДЛИНЕ ТЕМПОВ

Темп будет увеличиваться, если лошадь идет быстрее, спускается по наклонной плоскости, движется вдоль стенки большого плаца или по направлению к своей конюшне. Они удлинятся, если лошадь свежая или гибкая, если хороший грунт, препятствие несложное, всадник мягко действует средствами управления. Точно так же, как темпы удлиняются, они будут укорачиваться, если лошадь движется медленнее, поднимается или спускается по крутому склону, идет вдоль стенки маленького плаца, приближается к устрашающему препятствию или удаляется от конюшни. Они укоротятся, когда лошадь устала или напряжена, грунт слишком легкий или тяжелый, или когда всадник действует жестко и ограничивает лошадь.

ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

Цель работы на полосе препятствий — увеличить прыжковые возможности лошади, не делая работу стрессом. Подбирать величину препятствия и дистанции надо постепенно, усложняя их. Изменения надо делать не более чем на 10 см за раз.

Чтобы преодолеть основную полосу, обычно рысью проходят небольшую крестовину, приземляются на галопе, сделав один темп, преодолевают невысокий чухонец и после одного-двух темпов оксер. Дистанции между ними должны быть немного короче, чем на соревнованиях, потому что вначале вы приближаетесь на рыси, не на галопе, в результате делаете более короткий темп галопа, приземляясь примерно в 60 см от препятствия. Поэтому препятствие должно быть относительно маленьким, чтобы уменьшить дистанции от точки отталкивания до приземления. Гимнастические полосы препятствий, те, которые побуждают лошадь к более физически тяжелым прыжкам, предполагают более короткие дистанции. Прежде чем заниматься гимнастическими упражнениями, лошадь должна быть обучена основам выездки и конкура. Здесь будет необходима некоторая степень сбора на галопе (см. стр. 126), чтобы лошадь могла приблизить к препятствию точку отталкивания. Это неизбежно влечет за собой больший угол подъема, который достигается с увеличением силы и ловкости животного.

ДИСТАНЦИИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ ТРЕНИНГА

Следующие дистанции используются в целях тренинга. Всегда начинайте с упражнения, в котором дистанция удается лошади с легкостью. Когда вы прыгаете первое препятствие с рыси, первый темп галопа после препятствия будет немного короче, чем когда вы приближаетесь к первому препятствию на галопе, следовательно, и дистанция будет меньше.

КОЛИЧЕСТВО НЕПРЫЖКОВЫХ ТЕМПОВ	ПРИБЛИЖЕНИЕ К ПЕРВОМУ ПРЕПЯТСТВИЮ НА РЫСИ			ПРИБЛИЖЕНИЕ К ПЕРВОМУ ПРЕПЯТСТВИЮ НА ГАЛОПЕ		
	ОТ КРЕСТОВИНЫ К ДОСКАМ НА ГАЛОПЕ	ОТ КРЕСТОВИНЫ К ОДНОМУ ОКСЕРУ	ОТ КРЕСТОВИНЫ К ОКСЕРУ В ГИМН ПОЛ	ОТ ОКСЕРА К ОКСЕРУ В ГИМН ПОЛ	ЧЕРЕЗ ДОСКИ НА ГАЛОПЕ	ОТ ЧУХОНЦА К ЧУХОНЦУ
1 ТЕМП	6,1 м	5,5 м	5,45 м	5,5 м	7,3 м	7,3 м
2 ТЕМПА	9,75 м	9,15 м	8,8 м	9 м	11 м	11 м
3 ТЕМПА	13,4 м	12,8 м	12,2 м	12,5 м	14,6 м	14,6 м

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Создавая различные комбинации препятствий и устанавливая специфические дистанции между ними, вы можете сконструировать упражнение, которое будет соответствовать вашим возможностям и развивать прыжок вашей лошади. Начните с упражнений в разминке, познакомьте лошадь с каждым элементом простой полосы препятствий, прежде чем предолевать ее целиком. Когда вы уверенно выполняете упражнение, вы можете попытаться увеличить препятствия.

РАЗМИНКА

Старайтесь предъявлять реалистичные требования к себе и к своей лошади, повышая уровень сложности постепенно.

К примеру, молодой лошади будет полезно прыгать сплошные препятствия вроде стенок, но ни в коем случае нельзя вставлять новый наполнитель в препятствие в конце тренировки и, что особенно важно, в конце полосы препятствий. Внимание вашей лошади будет приковано к наполнителю, и она будет делать ошибки по дороге к новому препятствию. Взамен этого поставьте препятствие с новым для лошади наполнителем самым первым.

В полосе препятствий, изображенной внизу, последнее препятствие включает два округлых наполнителя **(4)**. Для разминки возьмите доски 2,7 м и положите их после маленького препятствия как крылья. Преодолевайте препятствие несколько раз, приближаясь к нему на рыси, до тех пор, пока лошадь не успокоится. Затем пододвиньте два округлых наполнителя под препятствие, заполнив его ими. Затем вы можете выстроить полосу препятствий и практиковаться на каждом этапе, пока не будете готовы прыгнуть все полосу целиком.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СИСТЕМЫ Сконцентрируйте внимание на поддержании ровных темпов галопа и смените скорость или направление движения лошади, если это необходимо.

ПОСТРОЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

Ваша цель — сохранить хорошее равновесие и ровный контакт повода. Начинайте ездить через расположенные на земле доски шагом, а затем рысью. Добавьте крестовину **(1)** к упражнению, после которой вы будете приземляться на галопе. В следующий раз добавьте чухонец **(2)** на расстоянии одного темпа. В окончание установите оксер через два темпа от чухонца. Это расстояние даст вам время удостовериться в правильной скорости и прямолинейности **(3)** движения, необходимых для достижения правильной точки отталкивания перед оксером **(4)**. Два темпа после оксера — и лошадь входит в лежащие на земле две сходящиеся жерди и доску, которую проходит на галопе **(5)**. Это поможет сохранить внимание вашей лошади и равномерный аллюр даже после последнего препятствия.



ТАК ЛОШАДЬ И ВСАДНИК ВИДЯТ СИСТЕМУ ПРЕПЯТСТВИЙ



ВИД С ВОЗДУХА

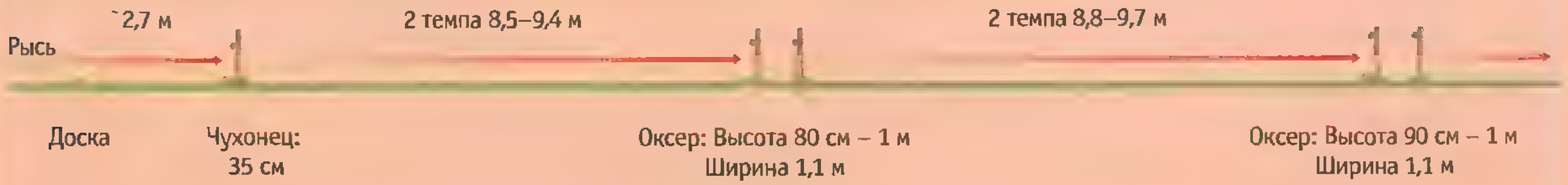


ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ОКСЕР Если вы начинаете преодолевать полосу препятствий хорошо и поддерживаете постоянные ровные темпы (махи) галопа, вы будете отталкиваться в нужной точке перед оксером. Приземляясь на галопе, сохраняйте внимание лошади, сфокусированное на окончание препятствия.

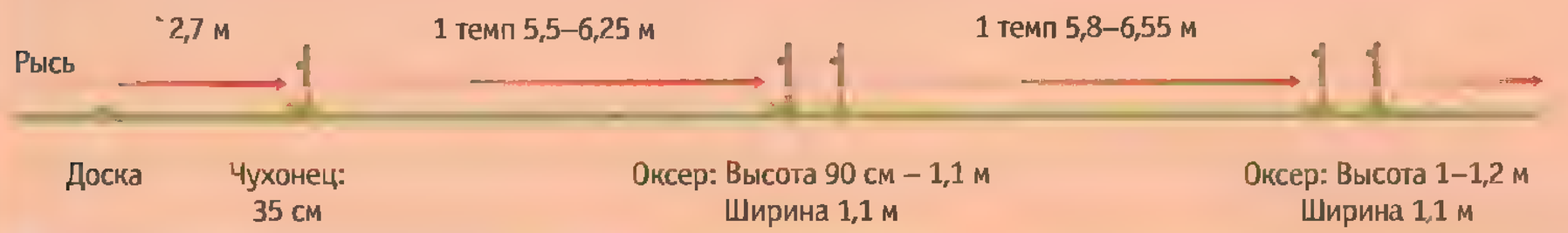
СИСТЕМЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Польза оксера заключается в том, что он побуждает лошадь проходить высшую точку прыжка ровно над серединой препятствия, что развивает хорошую техннку. Упражнение в преодолении связки из двух оксеров (см. ниже) полезно для лошади любого уровня. Начинайте с маленьких препятствий и легких дистанций. Замечайте точки, в которых отталкивается и приземляется ваша лошадь. Затем вы можете развивать физическую силу, создавая короткие дистанции и высокие препятствия. Ширнна каждого оксера может увеличиваться на 10 см за раз, достнгая максимума 1,5 м.

СВЯЗКА ИЗ ДВУХ ОКСЕРОВ Эта полоса препятствий включает чухонец и следующие за ним два оксера, которые расставлены на дистанции два темпа. Когда ваша лошадь будет прыгать эту полосу хорошо, вы сможете усложнить систему, увеличив дистанцию между двумя оксерами на 30–90 см.



УМЕНЬШЕНИЕ ДИСТАНЦИИ Уменьшите дистанцию на один темп от чухонца до первого оксера и постепенно увеличивайте высоту оксера. Увеличивая высоту оксера, ширину оставляйте неизменной. Это увеличит угол подъема на точке отталкивания и разовьет физическую силу вашей лошади.



УЛУЧШЕНИЕ ПРЫЖКА ВАШЕЙ ЛОШАДИ

Поняв сильные и слабые стороны лошади, вы можете улучшить качество ее прыжка. С помощью досок, положенных перед препятствием, или кавалетти, вы достигнете ровного приближения к препятствию и правильной точки отталкивания. Работая с различными препятствиями, вы улучшаете различные особенности техники работы лошади — угол подъема, работу передних ног, форму прыжка, а также добъетесь, чтобы лошадь отталкивалась двумя задними ногами одновременно.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТОЯНСТВА

Ключевой момент в работе над системами препятствий заключается в равномерном приближении с правильной скоростью. Чтобы помочь себе достичь этого, вы можете положить доски, одну или несколько, перед первым препятствием в системе (которое в идеале должно быть крестовиной). Это поможет лошади делать ровные темпы и отталкиваться в нужной точке. Задние ноги должны отталкиваться точно на половине пути от последней доски на земле до препятствия. Точка приземления должна быть на том же расстоянии от крестовины.

Эффективный метод для обеспечения спокойного приближения к системе — ездить по восьмерке перед доской на земле, делая 10—15-м вольты (см. рис. внизу). Езда кругами перед полосой препятствий даст лошади и всаднику возможность установить равновесие, которое будет затем поддерживаться в упражнении. Приближаясь к прыжку на облегченной рыси, вы убережете себя от заваливания назад. Рысь поможет сохранить упор на стремена, что полезно для всадников, имеющих тенденцию терять равновесие в момент отталкивания.

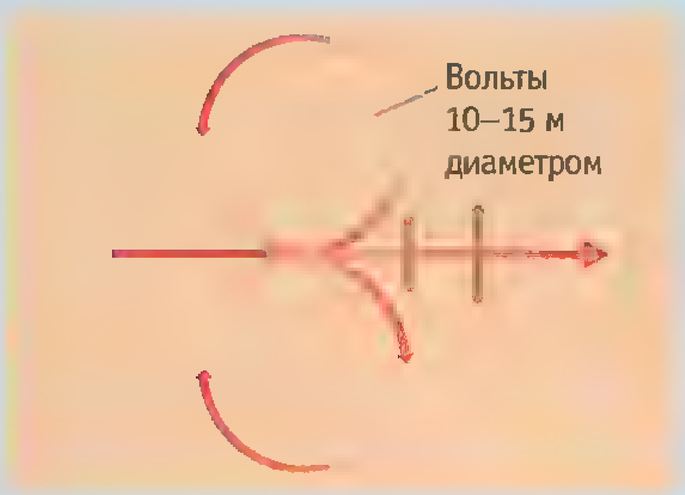
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Когда вы достигнете равномерного приближения к крестовине и удаления после, попытайтесь поставить второе препятствие на расстоянии двух или трех темпов. (Если вы оставите лишь один темп между препятствиями, у вас будет мало времени на восстановление скорости и направления, а с более чем тремя темпами сложно сохранить движения лошади достаточно постоянными для попадания в нужную точку отталкивания.)

С помощью оксера, как второго препятствия, вы будете побуждать лошадь делать симметричный прыжок — с высшей точкой прыжка над серединой препятствия. Восходящий оксер (см. стр. 191) разовьет доверие лошади, потому что он соответствует естественной траектории прыжка, но в то же время будет немного отодвигать высшую точку прыжка ближе к задней жерди. Оксер (см. стр. 191) улучшает практически любую характеристику прыжка, особенно когда лошадь должна оттолкнуться ближе к препятствию. Чухонцы с обозначенной на земле линией хороши для начала и окончания системы препятствий, так как они легче для лошади.

ВОСЬМЕРКА

Вольты на рыси перед препятствием помогут приближаться к нему спокойно. Попытайтесь покружить некоторое время в одном направлении, а затем в другом.




Доска перед препятствием поможет лошади оттолкнуться в нужной точке

СТРЕМИТЕСЬ ПРЫГАТЬ СИММЕТРИЧНО

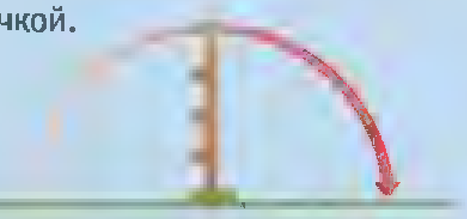
Наиболее эффективный прыжок имеет высшую точку в середине препятствия. Чтобы достичь этого, прыжок лошади должен иметь соответствующие точки отталкивания и приземления.



ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР хорош для молодой лошади, но высшая точка здесь будет ближе к задней жерди, и это может стать плохой привычкой.



ОКСЕР Обычный оксер побуждает лошадь достигать высшей точки ровно над серединой препятствия.



ЧУХОНЕЦ Иногда лошади отталкиваются ближе к препятствию и тогда высшая точка прыжка будет за препятствием.

ЗАДНИЕ НОГИ ВМЕСТЕ

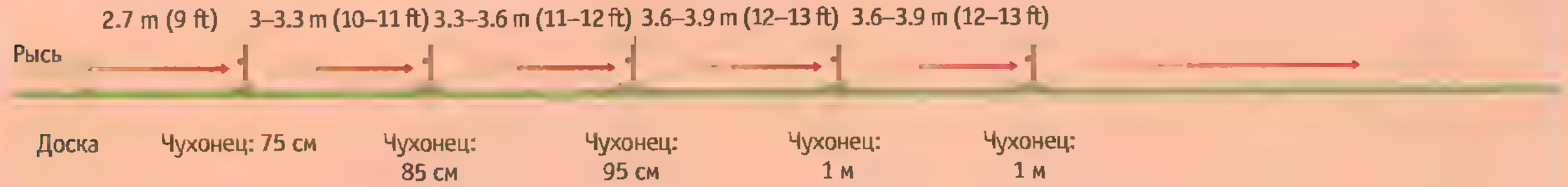
Качество и высота прыжка в основном определяется от земли двумя задними ногами одновременно. Важно, чтобы лошадь хорошо подводила задние ноги под корпус, потом одновременно и ровно отталкивалась от земли. Если одна задняя нога постоянно опережает другую, то решить эту проблему может помочь только работа без прыжков. Практикуйтесь в вольтах на галопе так, чтобы задняя нога, имеющая тенденцию отставать, оказывалась внутренней. Это поможет лошади развивать обе стороны тела равномерно, так как на галопе внутренняя нога оказывается немного впереди внешней и, следовательно, несет большую нагрузку. Также помогут прыжки через маленькие препятствия на вольтах ездой в ту же сторону, тогда более слабая задняя нога вынуждена выходить вперед на точке отталкивания.

Двойное препятствие, где нет ни одного темпа между двумя препятствиями, полезное упражнение, так как лошадь отталкивается на второе препятствие в той же точке, где приземляется с первого. Оно также побуждает ее отталкиваться обеими задними ногами одновременно. Однако основное внимание все же будет направлено на чистое преодоление, скорее чем на движения, когда одна задняя нога остается на земле немного дольше. Если вы работаете над двойным препятствием, помните, что основная сложность для лошади подводить достаточно сильно задние ноги под корпус в момент второго отталкивания, поэтому двойное препятствие должно быть на 30 см ниже, чем все остальные в системе. Важно помнить, что двойное препятствие опасно использовать чрезмерно часто.

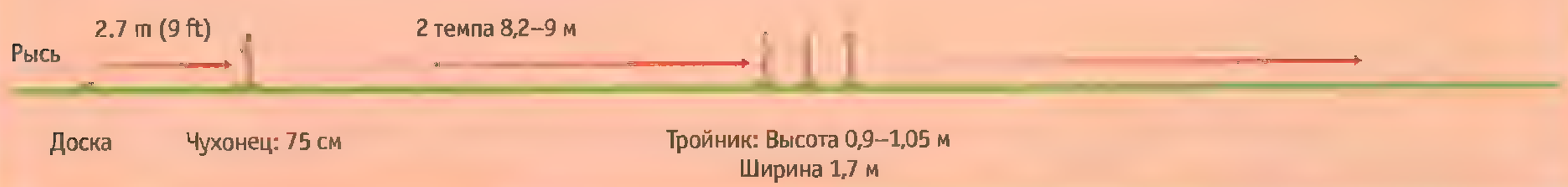
ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ БОЛЕЕ СЛОЖНОГО УРОВНЯ

Следующие упражнения ставят своею целью улучшить особые характеристики прыжковых способностей вашей лошади, включающие ловкость, гибкость, координацию движений в прыжке. Во время этих упражнений поддерживайте постоянное равновесие и либо легкий контакт повода, либо вообще бросая повод. Это побудит лошадь сохранять равновесие самостоятельно, позволит ей хорошо вынести передние ноги на последнем темпе и даст возможность свободно двигать головой и шеей. Будет полезно записать эти упражнения на видео и затем изучать движения лошади в прыжке время от времени.

ДВОЙНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ Это упражнение поможет развить ловкость и гибкость лошади, научит ее отталкиваться задними ногами одновременно. Как только лошадь приземляется между препятствиями, сперва одна передняя нога, а затем другая опираются на землю и затем снова оказываются в воздухе, перед тем как приземлятся задние ноги. Задние ноги затем оттолкнутся от земли вместе. Начните с одного двойного препятствия и затем доведите их число до максимального – четырех.



УПРАЖНЕНИЕ С ТРОЙНИКОМ Цель этого упражнения развить движение вперед плеч и запястий лошади. Тройник имеет форму, подобную препятствию в стипль-чезе, которое заставляет скаковую лошадь выносить плечи и запястья вперед. Начинайте без последней части тройника (стоек с жердью) и постепенно приближайтесь к указанным промерам.



ПРЕОДОЛЕНИЕ СЛОЖНОЙ СИСТЕМЫ

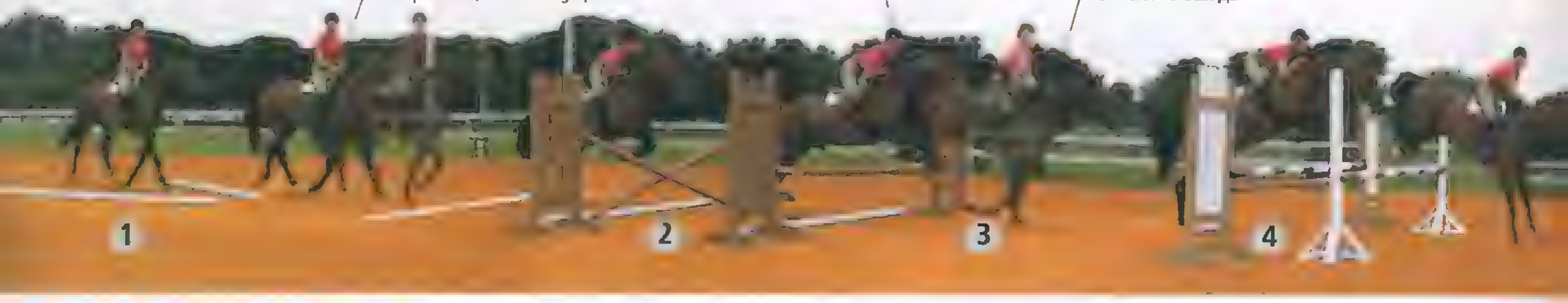
Сконструируйте два препятствия на меньшем расстоянии, чем обычно, чтобы побудить лошадь отталкиваться двумя задними ногами вместе. В то же время оксер в полосе препятствий будет учить лошадь вытягивать задние ноги во второй половине прыжка. Всадник должен поддерживать хорошее равновесие, чтобы не мешать лошади прыгать. Приучайте лошадь к каждому элементу в полосе препятствий, прежде чем пройти их полную последовательность.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СИСТЕМЫ

В начале системы положите на землю две сходящиеся жерди и проходите через них на рыси **(1)**. Затем вы преодолеваете крестовину **(2)**, она тоже заставляет лошадь прыгать точно посередине препятствия. Крестовина и чухонец составляют двойное препятствие (между ними лошадь должна оттолкнуться на следующее препятствие в том же месте, где приземлилась), это упражнение побуждает лошадь сохранять хорошее равновесие **(3)**. Затем она делает полный один темп и преодолевает первый оксер **(4)**. Приближение к препятствию должно быть прямолинейным. Укороченная дистанция между препятствиями заставляет лошадь отталкиваться задними ногами одновременно. Затем вы проходите два темпа ко второму оксеру, сделав необходимые изменения в скорости и направлении прежде, чем достичь следующей, приближенной ко второму оксеру, точки отталкивания. Если вы поддерживаете легкий контакт повода, передние ноги лошади будут заканчивать последний темп галопа перед препятствием без ограничения в движениях **(5)**. Сконцентрируйте свое внимание на сохранении постоянной длины темпов, даже приближаясь на галопе к последней доске в системе **(6)**.



СИСТЕМА



ВИД С ВОЗДУХА



РАБОТА ЗАДНИХ НОГ

Укороченная дистанция до второго оксера побуждает лошадь отталкиваться задними ногами одновременно, создавая большую силу и немного больший угол подъема в прыжке.

Плечи и передние ноги начинают подниматься

Запястья поднимаются и двигаются вперед

Задние ноги подведены под корпус и готовы оттолкнуться от земли

Поддерживайте легкий контакт повода

5

Будьте внимательны к скорости лошади и делайте небольшие изменения по необходимости

Продолжайте побуждать лошадь сохранять равномерные темпы галопа, даже проходя через последнюю доску

6



СВЯЗКИ И ПОВОРОТЫ

Если вы собираетесь выступать на соревнованиях, ваши тренировки должны учитывать требования состязаний по конкуру. Начинайте преодолевать связки препятствий по прямой линии, раскладывая доски на земле, вместо препятствий. Готовясь прыгать на поворотах, сперва пройдите простой маршрут, основанный на прямых линиях. Затем вы можете попробовать преодолеть свой первый маршрут, как на соревнованиях.

ПРЯМОЛИНЕЙНО СВЯЗАННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Простейшее упражнение с прямыми линиями таково: на рыси приближаетесь к крестовине, приземляетесь на галопе и через определенное количество темпов преодолеваете на галопе доску (см. стр. 196–197). Затем вы можете заменить крестовину еще одной доской и проходить через обе доски галопом. Расстояние между ними будет рассчитываться относительно стандартного темпа в конкуре 3,7 м, так что каждая доска должна приходиться на середину темпа. Меняйте дистанции в пределах от одного до десяти темпов. Когда вы будете способны делать это постоянно хорошо, начинайте из прямых линий, связывающих препятствия, (см. рис. внизу). Постепенно вы начинайте заменять доски на препятствия. Вначале замените только вторую доску на каждой линии.

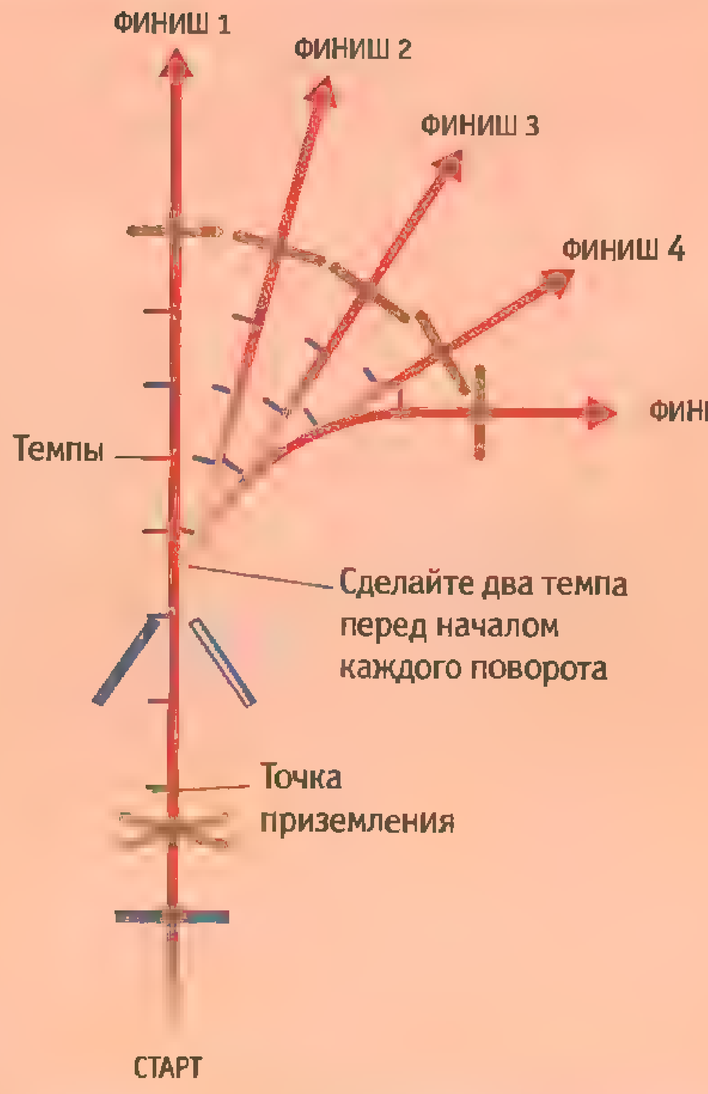
ПОВОРОТЫ В СВЯЗКАХ

Когда связаны два препятствия, но в середине между ними есть поворот, такой поворот принято называть в Ирландии «собачьей лапой». Прыгая «собачью лапу», вы устраиваете строгий экзамен качеству вашей работы на ровном грунте и способностям вашей лошади легко поворачивать в любых направлениях.

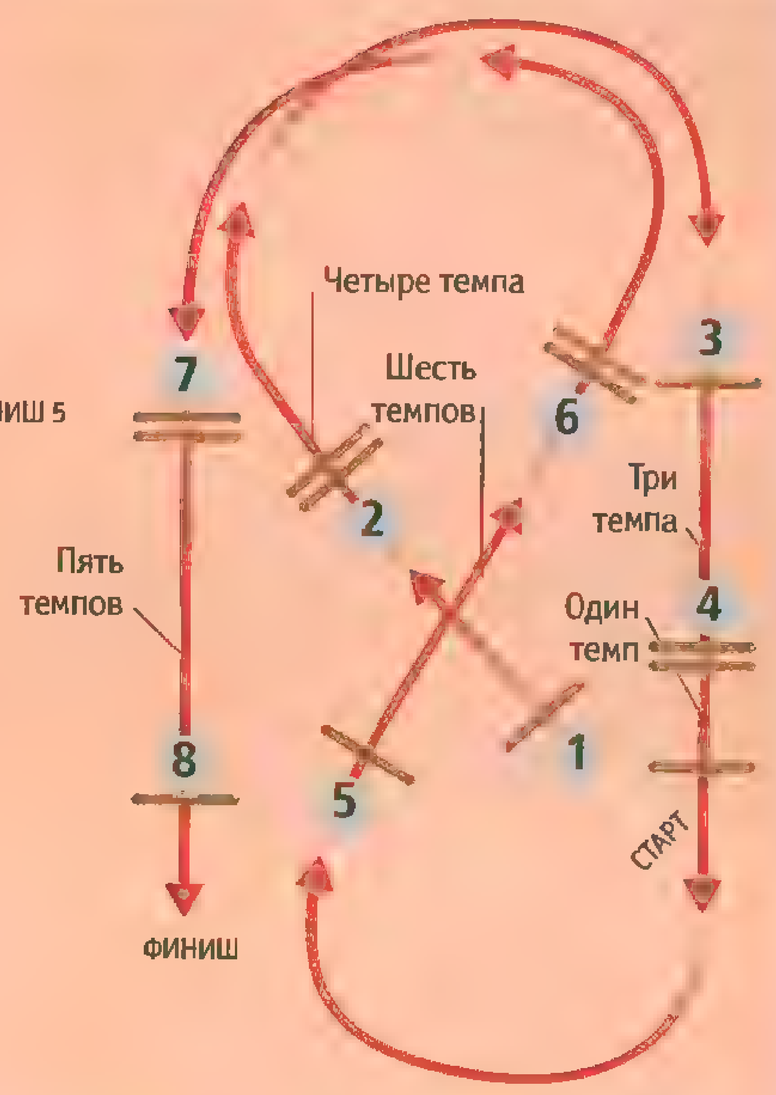
Если вы совершаете поворот как часть вольта 20 м, вы должны быть способны сохранить одинаковые темпы галопа все время движения. В этом случае «собачья лапа» будет пройдена вами лишь как прямолинейно связанные дистанции (см. рис. внизу). Если вы проезжаете поворот как часть меньшего вольта, ваша лошадь будет укорачивать длину темпа и это не даст вам пройти линию равномерным аллюром. Поло-

РАБОТА НАД ПРЕОДОЛЕНИЕМ МАРШРУТА

После того как вы научились преодолевать крестовину с рыси и делать шесть темпов галопа до доски на земле по прямой линии (**финиш 1**), вы можете добавить в упражнение поворот (см. справа). Если вы привыкли поворачивать как по вольту 20 м, вам будет необходимо укоротить длину темпа для поворота. Однако какой бы ни был угол поворота, вы должны делать все те же шесть непрыжковых темпов между двумя досками, а поворот начинать сразу после окончания второго темпа. Количество темпов, которое вы потратите на поворот, будет тем больше, чем больше будет угол. Так, для **финиша 3** на поворот уйдет два из шести темпов. Для работы над маршрутом вы будете проходить прямолинейно связанные дистанции, основанные на длине темпа 3,7 м. Вскоре вы будете готовы заменить доски препятствиями.



УПРАЖНЕНИЕ «СОБАЧЬЯ ЛАПА»



МАРШРУТ ИЗ ПРЯМОЛИНЕЙНО СВЯЗАННЫХ ДИСТАНЦИЙ

жите две доски под углом 20 градусов друг другу и приближайтесь к ним на галопе. Поворот займет у вас один темп. Затем попытайтесь сделать поворот 45° — это будет занимать два темпа (см. последовательность ниже). Чтобы так получалось, важно лишь сохранять постоянную длину темпа.

ЛИДИРУЮЩАЯ НОГА НА ГАЛОПЕ

Сложность поворотов в «собачьей лапе» в том, что вы можете приземлиться после первого препятствия, оказавшись на галопе «не с той ноги». Вам нужно улучшить способность лошади приземляться на любую лидирующую переднюю ногу после препятствия (см. стр. 82–83). Это улучшение придет также от качественной работы на ровном грунте, когда лошадь начнет использовать обе стороны тела одинаково и двигаться прямолинейно.

Если после препятствия лошади должны идти галопом с нелюбимой ноги, нужно немного изменить направление, приближаясь к препятствию (см. рис. справа). Если вы хотите остаться на галопе с той же ноги, что и до препятствия, создайте небольшой угол в сторону движения. Для смены ноги немного отклонитесь от линии, как для поворота.

СМЕНА ЛИДИРУЮЩЕЙ НОГИ

Здесь, следуя пунктирной линии, вы увеличиваете угол при приближении к препятствию 1 и помогаете лошади сменить ногу, лидирующую на галопе, во время прыжка. Следуя по сплошной линии к препятствию 2, вы сохраняете галоп с той же лидирующей ногой и остаетесь на прямой линии после препятствия.



ПОВОРОТ «СОБАЧЬЯ ЛАПА»

На галопе подъезжайте к первой доске. После двух темпов по прямой сделайте два темпа в повороте направо, перед тем как сделать еще два темпа по прямой ко второй доске.

Смотрите в сторону, куда направляетесь

Считайте каждый из шести темпов между двумя досками

Немного больший вес перенесите на правое стремя, чтобы способствовать повороту

С помощью шенкеля сохраните движение вперед

Оттолкнитесь в правильной точке перед первой доской



КОНКУР НА ВРЕМЯ

Если больше чем один спортсмен пройдет весь маршрут на соревнованиях чисто, то они будут включены в перепрыжку. Обычно перепрыжка подразумевает норму времени. Всадник, способный найти наиболее эффективный путь прохождения маршрута, имеет преимущество на соревнованиях. Прыжки через препятствие под углом, развороты к препятствию, изменение длин темпов — это те стратегии, которые помогают сэкономить время.

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Просто более быстрое передвижение, в стремлении обогнать секундные стрелки, может привести к обратным результатам. Молодая лошадь будет прыгать менее чисто и ее стиль будет портиться, если вы будете высылать ее двигаться как можно быстрее. Взамен этого лучше уменьшить расстояние между препятствиями, выбрав наилучший путь и прыгая маршрут, насколько это возможно, не увеличивая скорости галопа. Вам также больше поможет освоить такие техники, как прыжок под углом и специфические повороты.

ПРЫЖКИ ПОД УГЛОМ

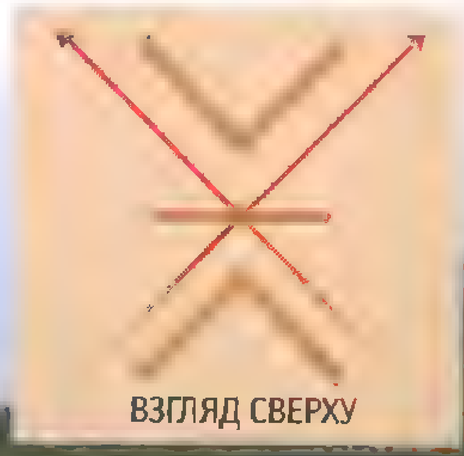
В тренинге, как только ваша лошадь начнет прыгать прямолинейно, начинайте практиковаться в преодолении препятствий под углом или более быстром движении, но заканчивая тренировку, пока лошадь в спокойном состоянии. Некоторые лошади имеют тенденцию прыгать под углом, а затем сразу поворачивать в противоположную сторону, от той, куда они прыгали. Здесь (последовательность внизу) доски на земле позволяют отучать лошадь от этого мягко, помогая вам провести лошадь так, чтобы она сохраняла одно направление.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Точка отталкивания для преодоления препятствия под углом должна быть немного дальше, чтобы дать время лошади подобрать передние ноги и прыгнуть чисто.

ПРЫЖКИ ПО УГЛОМ

Секрет преодоления препятствий под углом, без потери ровной линии – поддерживать постоянный контакт шенкеля и повода.



Начинайте с приближения и прыжка через препятствие под небольшим углом, около 20 градусов. Очень важно, чтобы вы поддерживали постоянный контакт повода без ограничения лошади. Это, вместе с контактом шенкеля, поможет создать направление для лошади, и вы будете уверены, что лошадь не повернет в другую сторону. С молодыми лошадьми может быть полезно увеличить немного силу средств управления, но ваши руки при этом должны сохранять мягкость.

После того как вы научились успешно прыгать под небольшим углом, постепенно увеличивайте угол до 45°. Опытная лошадь может прыгать под еще большим углом через чухонец. Однако даже опытная лошадь и всадник должны быть очень аккуратны, преодолевая под острым углом оксер, потому что такой угол сильно увеличивает ширину и без того широкого препятствия. Например, оксер шириной 1,2 м становится 1,7 м шириной, если вы преодолеваете его под углом 45° и чем дальше, тем сложнее его пройти чисто.

УЗКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Прыжок направо или налево от центра препятствия поможет вам сократить путь или улучшить линию в системе препятствий. При этом существует риск, что лошадь закинется и избежит всех препятствий. Практикуйтесь в преодолении нормальных, узких препятствий, вначале с использованием стоек, это полезно для тренинга вашей лошади. Старайтесь не терять контакт повода.





ПРЫЖКИ НА ПОВОРОТЕ

Развороты на маршруте развиваются в упражнении «собачья лапа» (см. стр. 218—219), только увеличивая угол поворота. Повороты вначале основаны на прохождении вольта 20 м. Причина такого диаметра вольта заключается не только в том, что он обеспечит требуемую длину темпа 3,7 м, но это и наименьший диаметр вольта, при котором неопытная лошадь способна поддерживать необходимый импульс для прыжка.

Аккуратный поворот назад позволит вам сэкономить время в перепрыжке и осторожно преодолеть препятствие. Чтобы быть уверенным, что так случится, вы должны прыгать прямо, скорее чем под углом. В дальнейшем тренинге положите дополнительную доску или поставьте препятствие прямо после разворота и препятствия (см. рис. ниже), так, чтобы вам пришлось двигаться прямо вперед после прыжка.

Разворот по существу является полувольтом, следующим за препятствием. Если вы сгибаете лошадь слишком сильно в шее, к примеру, она будет «выпадать» наружу из вольта, и вы не сможете контролировать поворот. Некоторые лошади и всадники делают наоборот, проходя поворот с изгибом шеи во внешнюю сторону, и с корпусом лошади, выпадающим внутрь вольта. (Лошади часто делают так, когда галопируют свободно в поле.) В обоих случаях лошадь не будет способна использовать полную силу задних ног на прыжке. Для того чтобы ездить вольты правильно, нужно представлять себе форму вольта, которую вы объезжаете по внешней стороне, а не с внутренней (см. стр. 140—141).

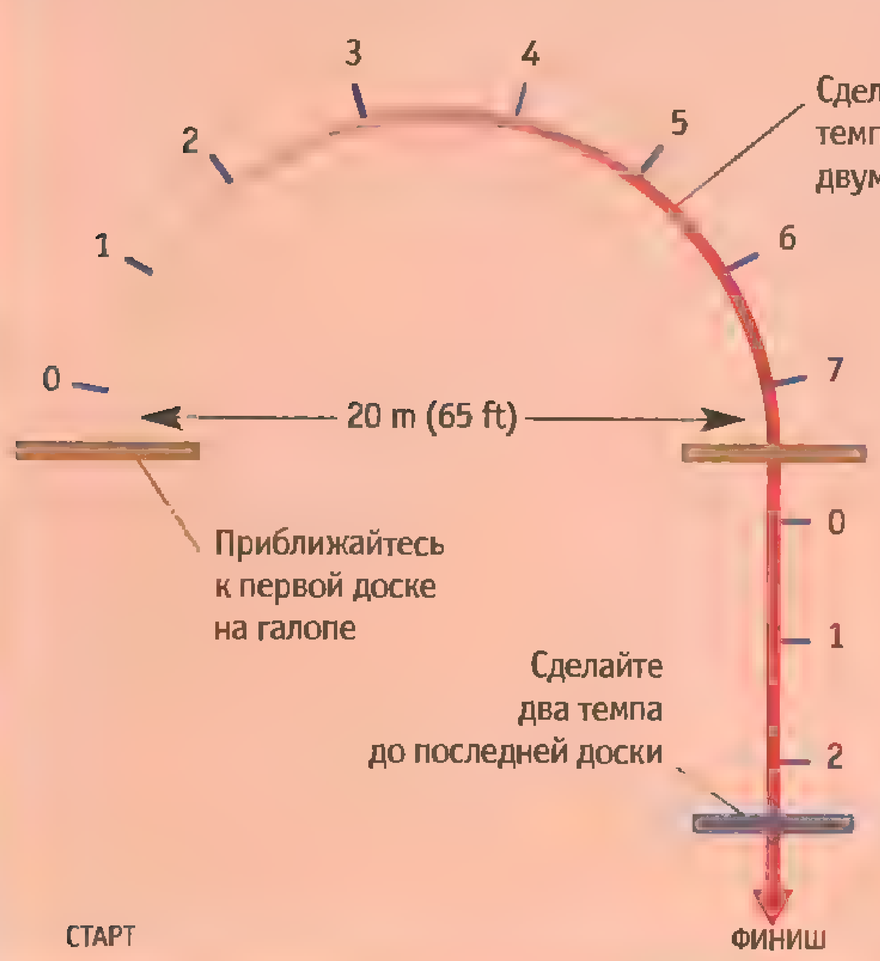
Чтобы помочь лошади сохранить передние ноги на правильной линии вольта, сдвиньте оба повода немного и ненадолго во внутрь поворота, не набирая повод назад. С помощью внешнего шенкеля остановите движение тела лошади вбок. Избегайте заваливания на внешнюю сторону, наоборот, перенесите немного больше веса на внутреннее стремя. Вам будет необходимо делать это даже сильнее, когда вы будете делать разворот на полувольте 15 м в диаметре (см. рис. внизу). Это требует большей степени сбора на галопе (см. стр. 126—127), так, чтобы лошадь больше веса переносила на задние ноги, и, таким образом, это невозможно для неопытной лошади.

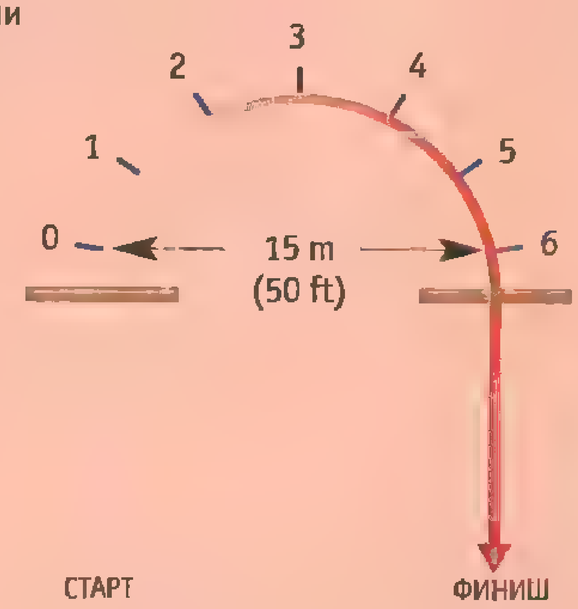
РАБОТА НАД РАЗВОРОТОМ

Вначале потренируйтесь ездить полувольт 20 м в диаметре, разворачиваясь от одной доски на земле к другой, перед тем как заменить вторую доску на маленькое препятствие. Если сразу начинать с препятствий, то это может стать причиной потери линии вольта вами и вашей лошадью. Положите создающие направление доски на земле, они будут как указатели для

УСЛОЖНЕНИЕ ОТ «СОБАЧЬЕЙ ЛАПЫ» К РАЗВОРОТУ

Лошадь учат разворачиваться, положив доску на земле, которую проходят галопом. Это делает упражнение легче и позволяет вам тренироваться, не утомляя лошадь. Попытайтесь поддерживать ровный прыжок на галопе после поворота. Если для вас будет сложным поворачивать по полувольту 20 м в диаметре, то начинайте упражнение с большего полувольта. На полувольте 20 м в диаметре большинство лошадей делают 7—8 темпов между досками. Подберите то, что подходит для вашей лошади, и повторяйте повороты регулярно. Многие опытные всадники уменьшают размер полувольта до 15—10 м.





РАЗВОРОТ В ШЕСТЬ ТЕМПОВ Уменьшая вольт до 15 м в диаметре, вы совершите шесть темпов до второй доски.



РАЗВОРОТ В ПЯТЬ ТЕМПОВ Выполнение разворота по полувольту 10 м в диаметре требует сбора.

ездy полувольта (см. рис. внизу). Если предшествующие упражнения были выполнены хорошо, ваша лошадь быстро начнет понимать, что вы от нее требуете, и вам не понадобится особая работа средствами управления. Практикуйтесь в этом упражнении до тех пор, пока это не станет легко, потому что строгие сигналы лишь разрушат импульс лошади. С тренированной лошадью вам понадобится только смотреть в направлении движения и переносить немного больший вес на внутреннюю сторону. Когда упражнение будет хорошо отработано в любом направлении, уберите направляющие доски и попробуйте сделать разворот на препятствие самостоятельно. Теперь у вас уже должно было появится ощущение, где начинать разворот, и вы будете удивлены тем, как легко это вам удастся. Большинство всадников могут лучше оценивать темп (мах) на поворотах, так как в этом ракурсе это действительно легче.

В упражнениях со связками развороты выполняются немного иначе. В них вы должны сделать полувольт 20 м в диаметре, затем один, два или три темпа по прямой линии, прежде чем преодолеть препятствие. Если вы приближаетесь к препятствию максимальной для вас высоты, вам понадобится это дополнительное пространство.

Когда вы прыгаете на время, существует большой риск ошибки, но если лошадь подготовлена так, что сама берет на себя ответственность за прыжок (см. справа), вы можете полагаться на нее.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛОШАДИ

Лошадь, способную избегать проблем и беречься от падения, с полным правом нужно назвать ответственной лошадью. Тренинг этого качества в лошади — важнейшая часть подготовки и в конкуре, и в троеборье (см. стр. 270–271).

Научите лошадь с уважением относиться к препятствию, сделав все маленькие препятствия достаточно внушительными. Однако когда препятствие становится больше, жерди должны быть легче, чтобы не пугать лошадь. С маленькими препятствиями не стоит беспокоиться о том, оттолкнетесь вы немного ближе или дальше, и старайтесь избегать поддерживать лошадь с помощью повода. Ей нужно научиться самостоятельно поддерживать себя, внимательно относиться к тому, через что она прыгает, принимать решения и знать, как реагировать в различных ситуациях.

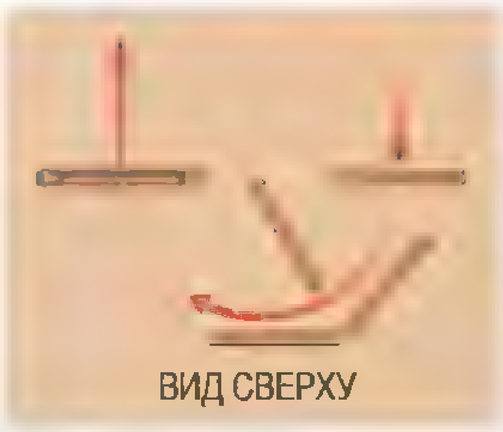


НЕБОЛЬШОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ
Твердое на вид препятствие заставляет лошадь быть внимательнее к своим поступкам.

БОЛЬШОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ
С легкими жердями (стр. 190–191) вы сможете сохранить доверие лошади

РАЗВОРОТ С ПРЕПЯТСТВИЕМ

В упражнении над связкой вы галопируете через доску на земле, поворачиваете к препятствию. Доски на земле помогают провести всадника по аккуратному полувольту, на повороте к препятствию.



ВИД СВЕРХУ



ДЛИНА ТЕМПОВ ГАЛОП

Основой вашего еженедельного тренинга будет поддержание длины темпа 3,7 м и точное определение нужной точки отталкивания. Каждую неделю вы можете начинать работу с укорачивания и удлинения темпов, так, чтобы вы могли легко приспособиться к сложным дистанциям между препятствиями. В конечном счете вы должны научиться с легкостью делать четыре коротких темпа или три длинных в одной и той же дистанции, рассчитанной как длина трех темпов с четвертью. Уровень сложности может в дальнейшем увеличиваться в других связках. К примеру, в сложном маршруте от вас может потребоваться удлинить темп после тройной системы, пройти расстояние в три темпа с четвертью к высокому чухонцу.

Все в тренинге возвращает вас к работе без прыжков. Вначале вы практикуетесь немного увеличивать и уменьшать скорость, что приводит вас к небольшому удлинению и укорачиванию темпов и, в свою очередь, к истинным сокращенным и средним аллюрам (см. стр. 156–157). Начните с того, что расположите две доски на земле на расстоянии 24 м (это приравнивается к пяти с четвертью нормальных темпов). Затем проходите их на галопе, делая шесть коротких или пять длинных темпов. Если вы недостаточно аккуратно преодолеваете вторую доску, вам необходимо приблизиться к первой доске на рыси и пройти дистанцию на галопе с равными темпами (см. стр. 214–215).

Если вы можете укорачивать и удлинять темпы в соответствии с требованиями и делаете с легкостью длину темпа 3,4 м или 4 м, так же как и нормальную 3,7 м, значит, вы способны проходить немного длиннее и немного короче дистанции между препятствиями в конкурном маршруте. В последовательности связок обычно легче переходить от медленного галопа на коротких дистанциях к быстрому галопу на длинных дистанциях. Например, тройную систему можно рассматривать как две связки, и здесь легче перейти от нормальной длины темпов к длинным темпам, чем перейти от удлиненных темпов к нормальным. В тренинге, однако, лучше делать акценты на небольшом укорачивании. Вы не можете немедленно восстановить нормальный галоп после удлиненных темпов.

СТРАТЕГИЯ ПЕРЕПРЫЖКИ

Во время подготовки к перепрыжке, вы должны разработать стратегию. Готовы ли вы идти быстро или ваша лошадь сейчас лучше пройдет маршрут медленно? Если вы выбираете быстрое движение, будет ли это риск или все же это будет езда в пределах возможностей вашей лошади? Если вы выбираете двигаться медленно, значит ли это, что вы будете стараться сделать минимальное количество темпов или выберете более длинный маршрут?

Ответ на большинство этих вопросов определяет ваша тренировка дома. Имеет смысл рассчитывать на долгосроч-

УКОРАЧИВАНИЕ И УДЛИНЕНИЕ ТЕМПОВ

Вам необходимо быть способным удлинять темп в такой степени, что вы могли бы сократить количество темпов на один от нормального количества для данной дистанции и укорачивать так, чтобы вы могли сделать на той же дистанции один дополнительный темп. Дистанции ниже помогут вам определить возможную степень укорачивания и удлинения. Внесите их в свои упражнения, положив доски на нормальной дистанции и затем постепенно укорачивайте или удлиняйте расстояние между ними. Вы сможете прибавлять или пропускать темп по необходимости. Важно устанавливать определенную скорость и длину темпа еще до прохождения первой доски. Всегда заканчивайте упражнение, перейдя снова к нормальной длине темпа.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ ТЕМПОВ

ДИСТАНЦИИ МЕЖДУ ДОСКАМИ	ЧИСЛО ТЕМПОВ	ДЛИНА ТЕМПА
5 нормальных темпов: 22 м	5	Нормальный — 3,7 м
5 1/2 нормальных темпов: 24 м	6	Слегка укорочен — 3,4 м
4 нормальных темпа: 18 м	5	Короткий — 3 м
2 нормальных темпа: 11 м	3	Очень короткий — 2,7 м

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ ПРОПУСКА ТЕМПОВ

ДИСТАНЦИИ МЕЖДУ ДОСКАМИ	ЧИСЛО ТЕМПОВ	ДЛИНА ТЕМПА
5 нормальных темпа: 22 м	5	Нормальный — 3,7 м
5 1/2 нормальных темпа 24 м	5	Слегка удлинен — 4 м
6 нормальных темпов: 25,5 м	5	Длинный — 4,3 м
4 нормальных темпа: 18 м	3	Очень длинный — 4,6 м

ные цели и использовать перепрыжку для улучшения будущего выполнения прыжков на время. Это также может означать и то, что вы получите опыт быстрого прохождения маршрута или сохраните лошадь спокойной для следующего дня. Хороший всадник, предпочитающий скорость, не бешеный и не рискованный, наоборот, он контролирует и точно знает возможности своей лошади. Именно здесь важнее всего точно знать пределы возможностей.

ВЫБОР ПУТИ

Определив стратегию, вам необходимо выбрать путь. На небольшом плацу уменьшение числа темпов на маршруте дает возможность выбрать более короткий путь, что часто более эффективно, чем просто идти быстрее. Даже пропуск темпа в связке перед поворотом не всегда будет полезен, если вы двигаетесь быстро: ваша скорость затрудняет и изменяет форму поворота, и в результате вам приходится делать больше, а не меньше темпов. Это означает дополнительные два темпа при прохождении поворота на скорости.

Тем не менее, если маршрут соревнований проходит на большом плацу, быстрое движение может оказаться необходимым. Выступая одним из первых, вы устанавливаете стандарт для других.

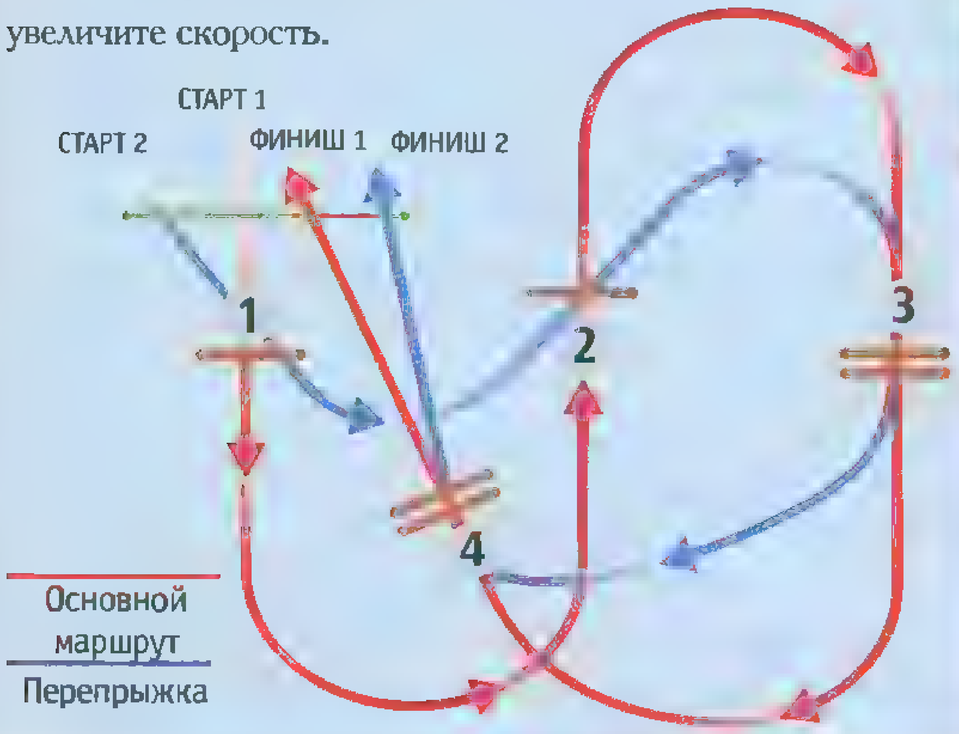
Путь и скорость, которые вы выберете, повлияют на ваши результаты и в следующих соревнованиях. Двигайтесь быстрее, но осторожно — это наиболее сложное и важное из всего, что может делать всадник, и вы должны постоянно помнить об этом, разрабатывая еженедельную программу тренинга.

ОПЕРЕЖАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ

Когда вы начинаете приземляться с первого препятствия, вы уже не думаете о нем, а смотрите на следующее препятствие.

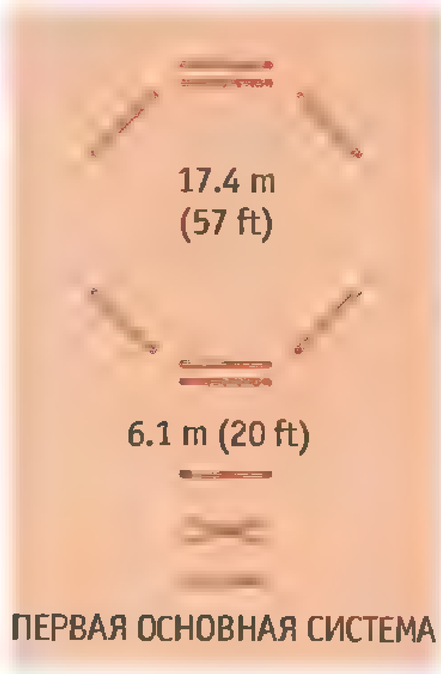
МАРШРУТ ПЕРЕПРЫЖКИ

В основном маршруте (красная линия), приближайтесь к препятствиям по прямой линии. Во время перепрыжки (голубая линия), уменьшайте количество темпов и преодолевайте чухонцы под углом. Тогда вы сможете победить на соревнованиях, даже если не увеличите скорость.



КОМБИНИРУЕМ УПРАЖНЕНИЯ

График тренинга должен содержать элементы систем препятствий, а также подготовку к прохождению маршрута в целом и на время. Планы маршрутов здесь происходят от двух основных полос препятствий (см. Первая Основная Система, справа), затем даны два примера того, как преобразить основные полосы во множество различных упражнений. Если у вас не достаточно места для Первой Основной Системы, уменьшите расстояние между двумя оксерами до трех темпов и уберите двойное препятствие.



ПЕРВАЯ ОСНОВНАЯ СИСТЕМА



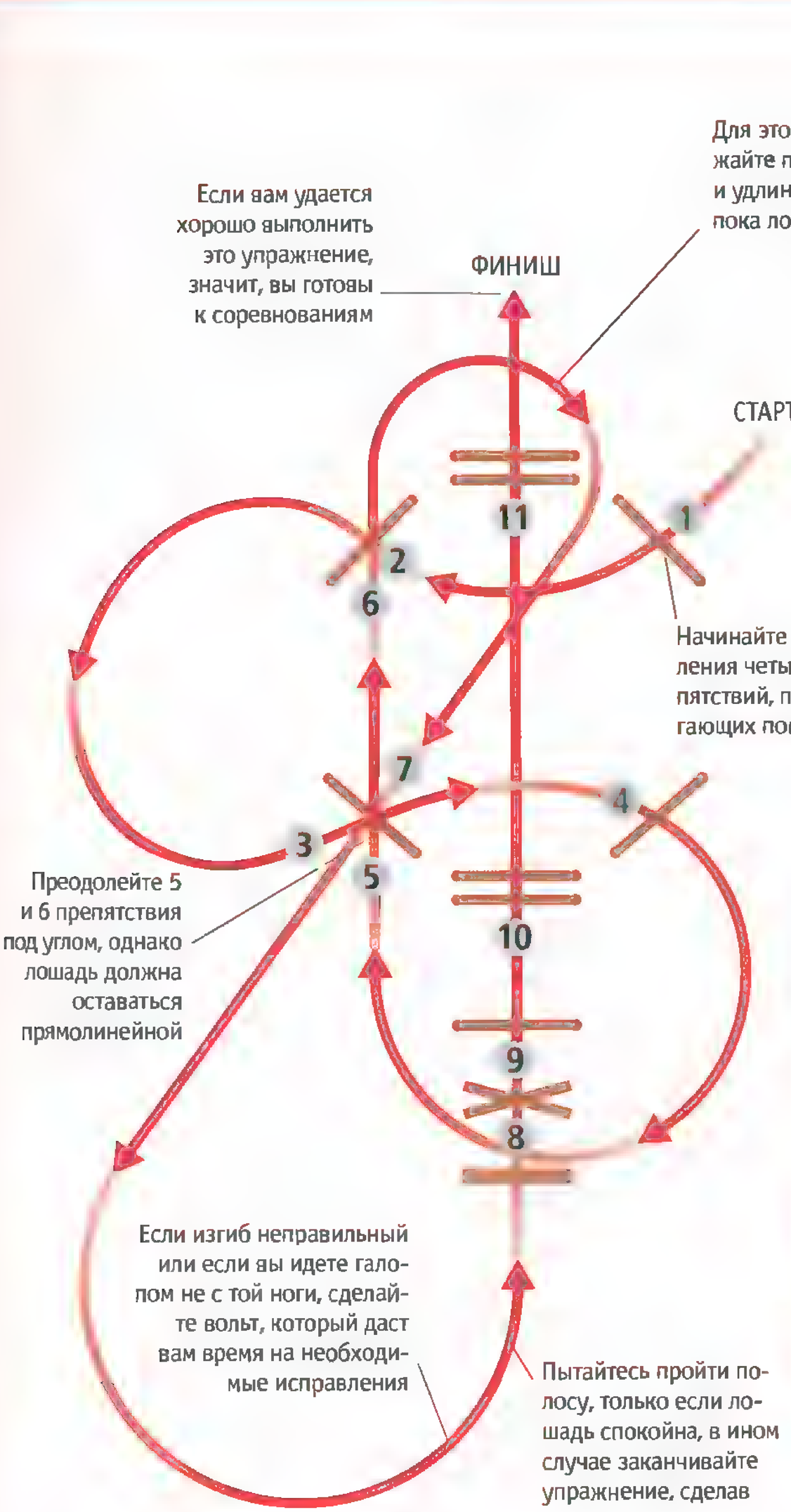
УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

Это обычная последовательность: двойное препятствие из крестовины **(1)** и чухонца **(2)**, последующий один темп и оксер **(3)**. Первый действительный экзамен — это приземление на галопе с левой или правой лидирующей передней ногой по вашему требованию, без потери прямолинейности на приземлении (см. стр. 219). Это требует хорошей равносторонней развитости, и, возможно, вам потребуется вернуться к работе без препятствий, чтобы достичь этого. Затем постепенно вы можете ездить то влево, то вправо, то прямо к прыжку через последний оксер **(4)** — это связка на четыре темпа. Это упражнение заставит лошадь прислушиваться к вам и это действительно экзамен для ваших предыдущих упражнений.



УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

Усложняя первое упражнение, вы можете преодолевать чухонцы справа или слева от оксера **(4)** — этот маршрут напоминает «собачью лапу» со связками в четыре темпа под углом 45°. После первого оксера **(3)** лошади не известен путь и ей надо прислушаться к вам, прежде чем двигаться дальше. Если вы выбираете повернуть на чухонец, сделайте один темп прямо, затем два в повороте и снова один прямо, приближаясь к чухонцу **(4а или 4б)**. Если необходимо, положите сходящиеся доски на земле. Приземление после препятствия — лишь начало для приближения к следующему препятствию. Вы должны, кроме того, приземляться, удаляясь галопом с левой или правой ноги по выбору.





УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

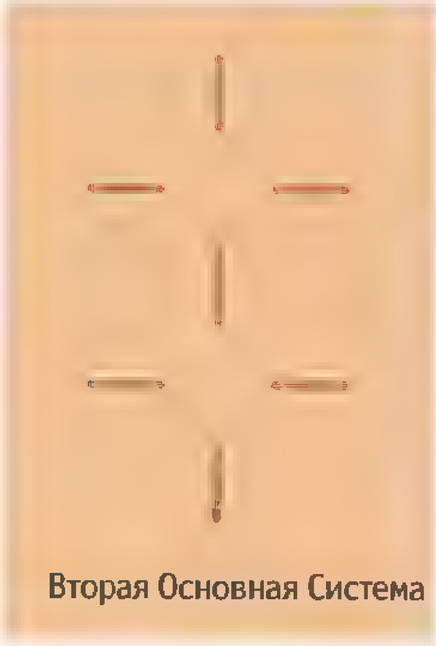
В первых четырех препятствиях вы тренируетесь над поворотами **(1, 2, 3, 4)**, с тремя темпами нормальной длины между ними. Менка ног (см. стр. 150—151) необходима при преодолении двух из этих препятствий **(2, 3)**, чтобы двигаться галопом с нужной ноги. Затем вы проходите два препятствия под углом **(5, 6)**, делая по три нормальных темпа между ними. Затем совершаете разворот по полувольту 10 м диаметром, что потребует от лошади увеличить длину темпа до среднего галопа к следующему препятствию **(7)**, перед движением вперед на рыси и окончания полосы препятствий **(8–11)**. Если лошадь заканчивает это упражнение неспокойно, вы должны вернуться немного назад в тренинге.

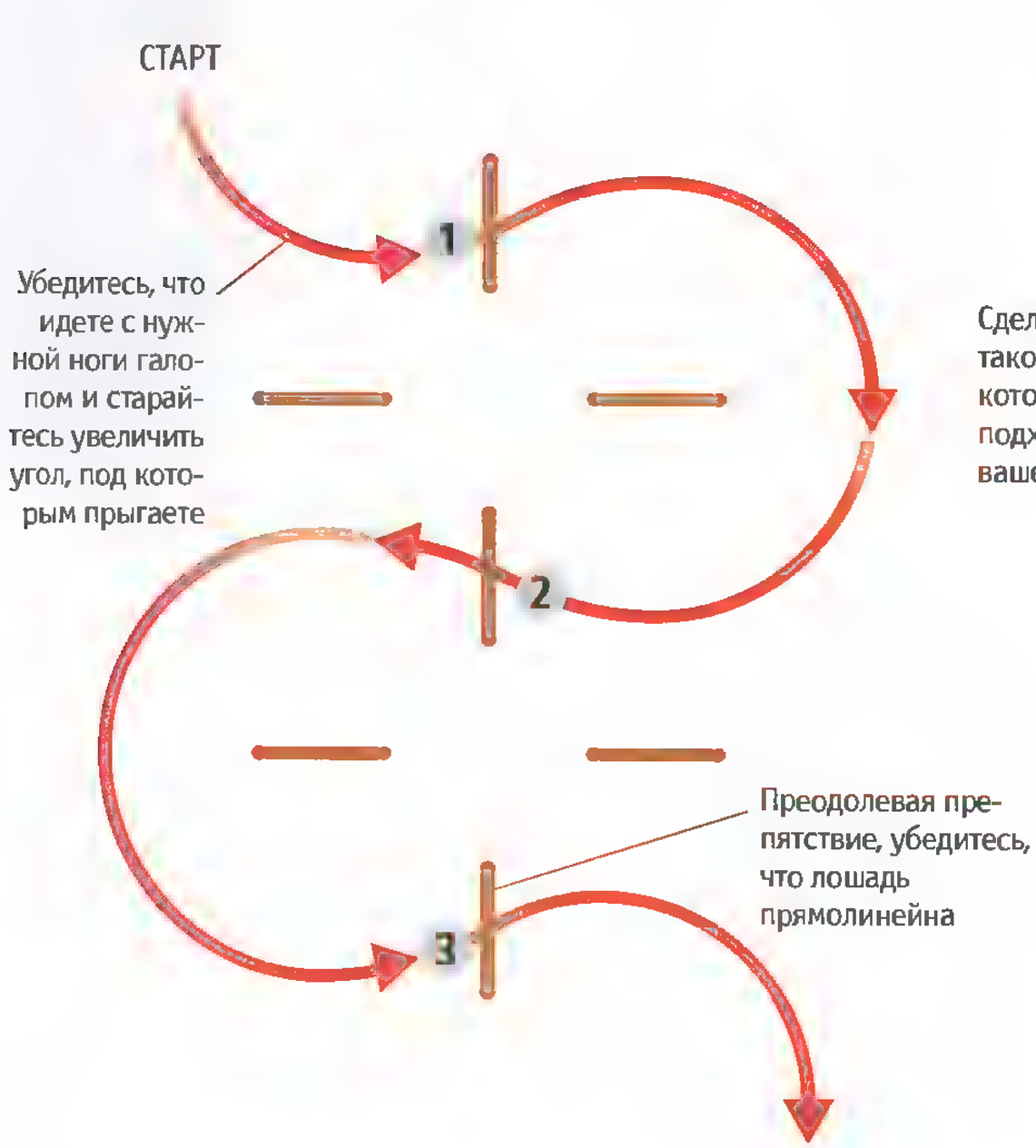
УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

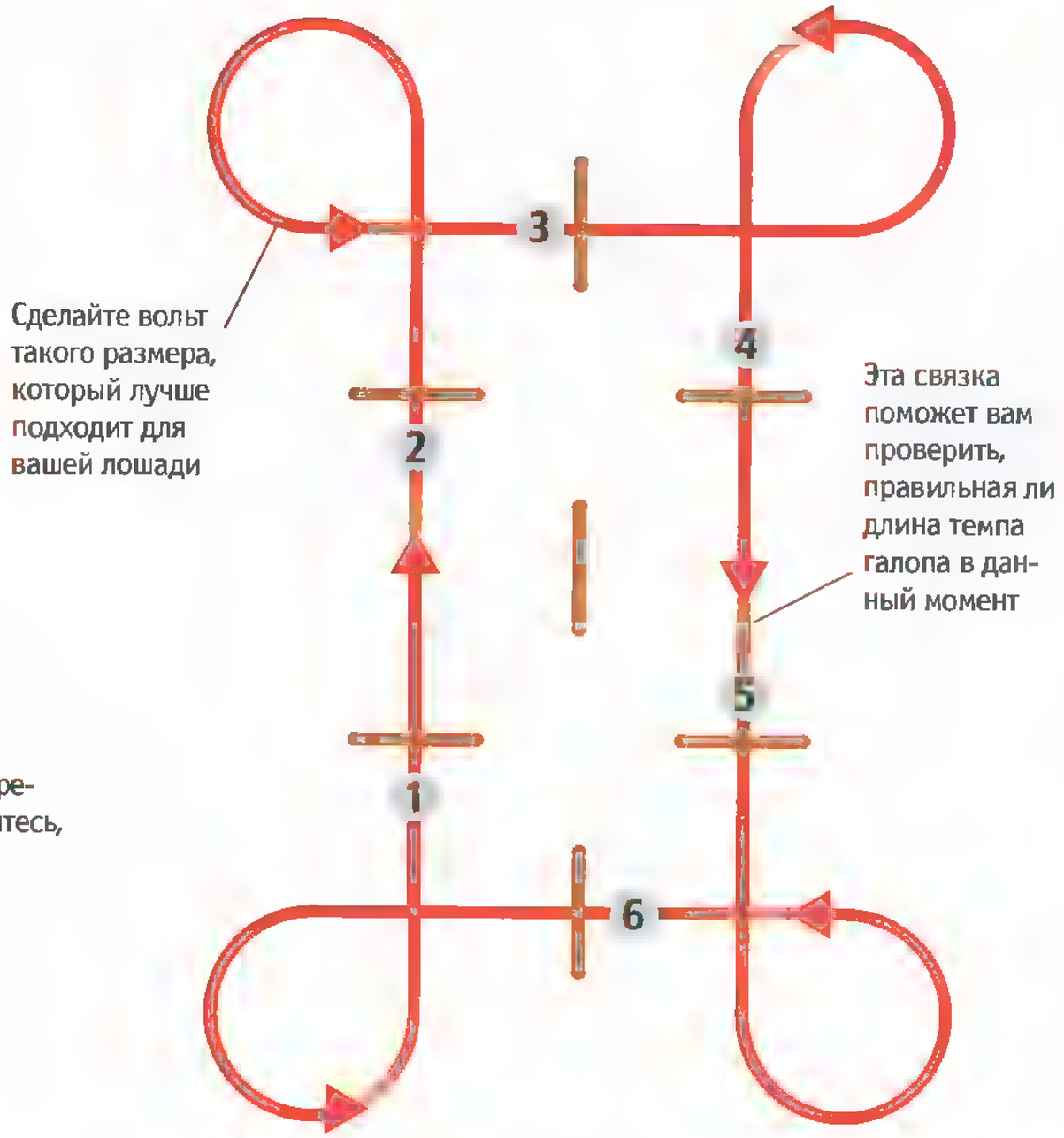
Это упражнение предназначено исключительно для поддержания постоянной длины темпов и плавности поворотов. Три пары препятствий разделены расстоянием в четыре нормальных темпа **(3–4, 5–6, 7–8)**. Затем следующая связка предполагает два нормальных темпа **(9–10)**. Когда вы с лошадью достаточно подготовлены к этому упражнению, легко можно изменить дистанции, к примеру, по диагонали, затем сделать немного более короткую дистанцию между двумя препятствиями под углом **(9, 10)** и немного укоротить полосу препятствий. В тренинге вы можете тратить по меньшей мере три занятия на небольшое укорачивание темпов в пропорции к одному занятию над удлинением.

РАБОТА НАД ВТОРОЙ ОСНОВНОЙ СИСТЕМОЙ

Эта схема (см. справа) системы, состоящей из чухонцев и основанной на двух вольтах 20 м в диаметре, дает возможность множества упражнений. Вам нужно позаботиться о достаточном пространстве для лошади каждый раз при повороте, поэтому здесь потребуется большой плац. Вы также можете тренироваться в этом упражнении на поле. Чтобы быть уверенным в том, что ваша предшествующая работа без прыжков была достаточно хорошей для этого упражнения, начните с создания этой системы из досок или специальных жердей на земле. Затем вы можете постепенно объединять движения на этом маршруте как в выездке.


Вторая Основная Система





УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

Этот тип упражнения — основа вашей подготовки к прохождению маршрутов в конкуре, так как здесь важно уметь сделать менку ног на галопе, преодолевая препятствие (см. стр. 219). Действительно, хорошие менки (см. стр. 150–151) избавят вас от проблем, неизбежно возникающих, если вы идете не с той ноги. Если вы не можете приземлиться после препятствия, двигаясь галопом с той ноги, которой вам нужно, это, возможно, означает, что лошадь недостаточно прямолинейна. В этом случае вы должны вернуться к работе без препятствий. Выполняйте серпантины (см. стр. 142–143), это поможет и вам, и лошади развить прямолинейность, так как в них требуется работа ездой то в одну, то в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

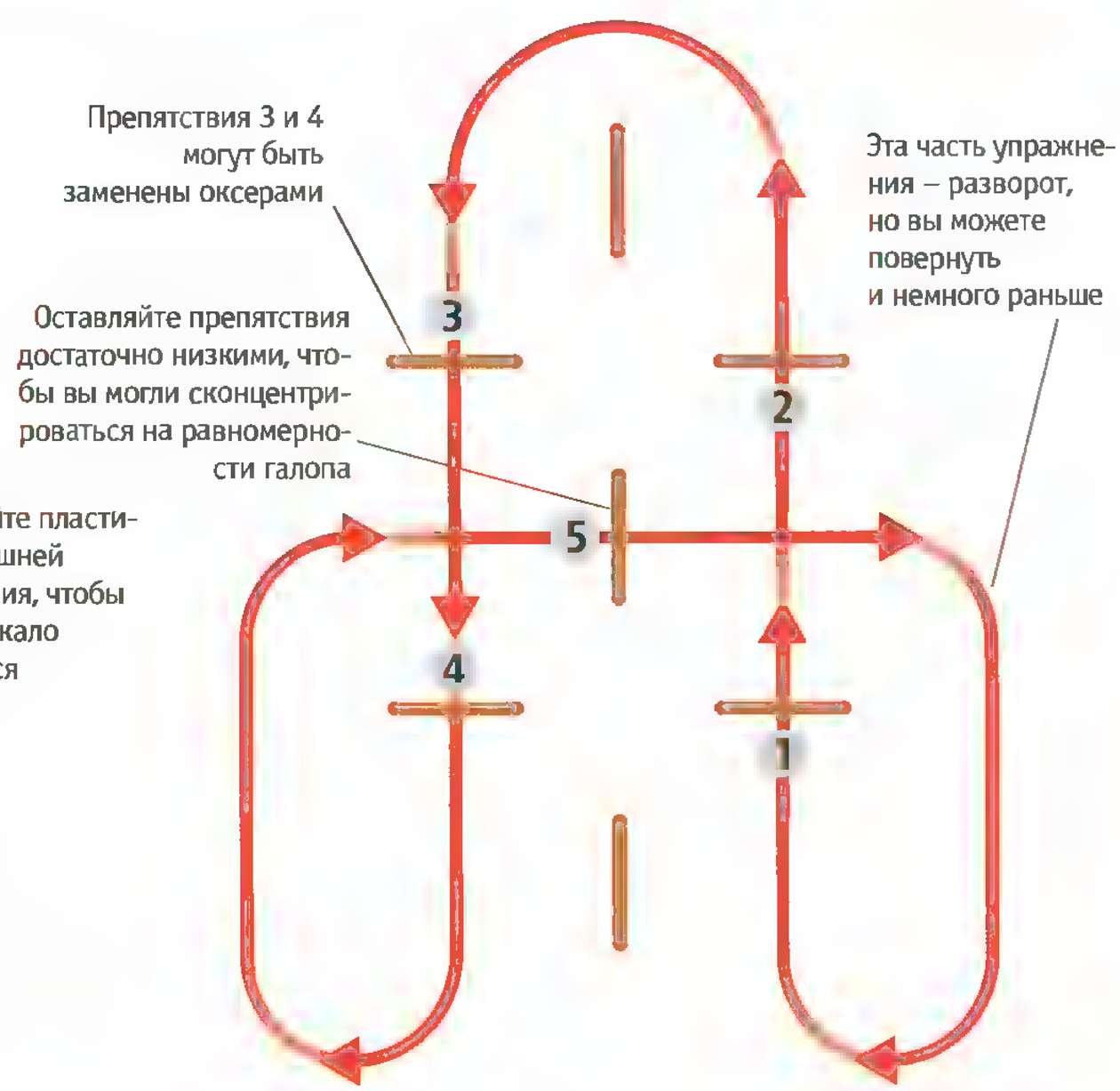
Это очень эффективное упражнение, в особенности для лошадей, которым недостает согласия со всадником и равномерности в галопе. В том положении, в котором здесь показаны препятствия, они создают две связки **(1–2, 4–5)** с дистанциями 20 м, которые дают пространство для немного укороченных пяти темпов. В основе каждого угла будет лежать вольт 10 м в диаметре, вы сможете внести какие-то изменения в галопе и приучать лошадь не уходить внутрь маршрута — лошади привыкают к этому, если часто работают в небольших манежах. Можно добавить два или три вольта 10 м в диаметре в каждом углу. Как и во всех упражнениях, практикуйте езду в обоих направлениях. Начало выполнения вольта 10 м — хорошее место для выполнения менки.

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ

Перед выбором того или иного упражнения вы должны поставить себе цели. Если вы хотите основное внимание уделить работе без прыжков, расположите только доски на земле вместо препятствий. Возможно, вы хотите сделать галоп более равномерным или попрактиковаться в прохождении маршрута на время. Здесь (см. рис. справа) лошадь и всадник практикуются в преодолении препятствия под углом, составляющим часть маршрута. Любая работа, которую вы делаете, должна быть сделана хорошо. Если необходимо, вы всегда можете разбить упражнение на небольшие части — задачи. Затем постепенно объединять эти различные части и создавать из них маршрут.







УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

Это упражнение тестирует вашу способность преодолевать препятствие под углом. Начинайте с того, что расставьте все препятствия на расстоянии 13,7 м (считая от центра препятствия). Это предполагает три немного укороченных темпа, которые очень полезны здесь: так при прыжках под углом вам будет легче контролировать лошадь. Возможно вы захотите положить на землю несколько сходящихся досок впереди каждого препятствия, в качестве проводников вашей лошади. Если вы выполняете эти упражнения хорошо, вы можете усложнить задачу, сократив дистанции между первыми препятствиями **(1–2, 2–3)** до 12,8 м и удлинив дистанции между следующими **(4–5, 5–6)** до 14,6 м или немного больше.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Начиная движение, сконцентрируйтесь на направлении и галопе, помощь себе разложите на земле доски, позже замените их репятствие. Вначале возьмите за основу стандартную дистанцию в четыре темпа между первыми двумя парами препятствий **(1–2, 3–4)**. Затем укорачивайте расстояние между первыми двумя препятствиями **(1–2)** на 90 см и удлиняйте дистанцию в следующей связке **(3–4)** тоже на 90 см. Усложняя упражнение, вы можете заменить два чухонца на два оксера **(3, 4)**. Затем практиковаться, проезжая этот маршрут немного быстрее и удлиняя темпы до чухонцев и замедляясь и укорачивая движения до оксеров. Положите на землю жердь, так лошади легче оценить место для наилучшей точки отталкивания.

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ

Каждой лошади необходима собственная программа тренинга на каждой стадии работы. Важно, чтобы он усложнялся постепенно и систематически. Также не переусердствуйте — всегда будьте готовы сделать необходимые поправки в программе. Эффективные упражнения основаны на чувствительности, сопереживании и хороших взаимоотношениях, все это приводит к тому, что работа доставляет удовольствие и лошади, и всаднику.

УРОВНИ УСПЕХА

Таблица напротив поможет вам оценить ваш современный уровень возможностей и определить область ваших сильных и слабых сторон. Уровни в таблице необязательно точно соответствуют уровням соревнований, хотя отчасти это так. Их первоначальная цель — показать нормальную последовательность упражнений: первый уровень примерно соответствует тренингу и самым первым уровням соревнований; второй уровень соответствует примерно уровню соревнований для начинающих; третий уровень уже подходит для соревнований промежуточного и среднего уровня; четвертый уровень — начальному уровню международных соревнований. Эти оценки в конкуре могут рассматриваться также в связи с оценками упражнений в выездке (см. стр. 160–161) и в полевых испытаниях троеборья (см. стр. 296–297).

Ваша цель — двигаться вперед в тренинге только на один шаг за раз. Возможно даже, что необходимо будет возвращаться назад, к тренингу молодой лошади, чтобы создать хорошую основу и затем снова двигаться вперед (см. стр. 60–89). Например, работа на корде хороша для лошади, у которой возникают проблемы из-за недостаточно качественного тренинга в начале ее пути.

Когда вы выполняете подготовительные упражнения для прохождения конкурного маршрута, есть несколько важных моментов, которые нужно всегда помнить. Например, чухонцы обычно ставят на 10 см выше оксера на одном маршруте, в то время как оксеры будут на 10 см больше в ширину, чем в высоту. Длина маршрута зависит от размера плаца. Когда вы практикуетесь в разворотах, то делать это можно только по такому диаметру полувольта, который соответствовал бы уровню и степени доверия к вам вашей лошади.

ВАЖНОСТЬ СМЕНЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Необходимо отделить конкурные упражнения от упражнений выездки. Упражнения выездки выполняются перед прыжками, потому что любой маршрут совмещает работу на ровном грунте с прыжками. К тому же лошадь нуждается в смене деятельности — ей надо успеть и погулять за пределами плаца, и поиграть, и сделать несколько упражнений кросса (троеборье). Ей также необходимо хорошее содержание, дающее достаточные периоды отдыха.



ХОРОШАЯ РАБОТА БЕЗ ПРЫЖКОВ

Вы должны выполнять упражнения выездки заодно с конкурными упражнениями. Невозможно раскрыть свой потенциал как конкуриста без хорошей работы на ровном грунте.

ОЦЕНКА КОНКУРА

ЭЛЕМЕНТЫ МАРШРУТА	ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ	ВТОРОЙ УРОВЕНЬ	ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ	ЧЕТВЕРТЫЙ УРОВЕНЬ
Высота и ширина препятствия	0,9–1,1×1–1,2 м	1,1–1,2×1,2–1,4	1,2–1,3×1,3–1,5 м	1,3–1,4×1,4–1,6 м
Скорость	350 м/мин	350 м/мин	350 м/мнн	375 м/мин
Длина маршрута	300–400 м	300–500 м	400–550 м	400–650 м
Число препятствий	Первая фаза: 9–10; без второй фазы	Первая фаза: 10–12; вторая фаза 6–8	Первая фаза: 12–14; вторая фаза 6–8	Первая фаза 12–16; вторая фаза: 6–8
Двойные и тройные системы	1 двойная	1 двойная и/нли комбинация	2 двойных или 1 двойная и 1 комбинация	2 двойных нли 1 двойная и 1 комбннация
Типы препятствий	Чухонцы, восходящие оксеры, стенки	Оксеры, тройники, столы (кросс), канавы с водой	Канавы с водой и жерди над водой	Открытый водоем, насыпи
Связки	3 н 4 темпа, с нормальной длиной темпа	5 н 6 темпов	7 и 8 темпов	9 и 10 темпов
Максимальный угол «собачьей лапы»	Четверть поворота (22,5°)	Половина поворота (45°)	Три четверти поворота (66,5°)	Прямой угол (90°)
Максимальное укорачивание и удлинение		5 1/2 темпа в 6 коротких или 5 длинных темпах	4 1/2 темпа в 5 коротких или 4 длинных темпах	3 1/2 темпа в 4 коротких или 3 длнных темпах
Связки и комбинации		От нормальной длины темпа к удлиненной и обратно	От короткого к нормальному темпу	От короткого к удлненному и обратно
Пропуск темпа		5 длинных темпа на дистанции 6 нормальных	4 длинных темпа на дистанции 5 нормальных	3 длинных темпа на дистанцин 4 нормальных
Препятствия под углом		Чухонец – 22,5°	Чухонец – 45°; оксер – 22,5°	Чухонец – 67,5°; оксер – 22,5°
Разворот		8 темпов на полувольте диаметром 20 м	7 темпов на полувольте диаметром 15 м	6 темпов на полувольте диаметром 10 м
Максимальная скорость		Около 450 м/мин	Около 550 м/мин	Около 600 м/мин

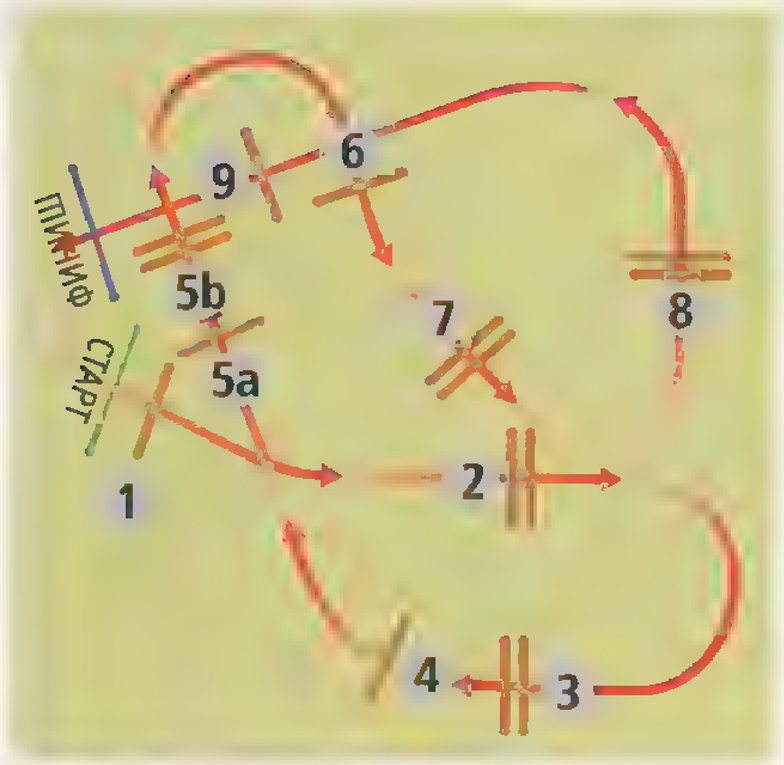
МАРШРУТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Если вы прошли хорошую тренировку, вам будет легко пройти этот маршрут для начинающих. Все дистанции рассчитаны по длине нормального темпа, все повороты просторные, поэтому вы делаете акцент на приучении лошади к снаряжению и обстановке, а затем на поддержание правильного направления и нужной скорости. Если вы выполнили задачи этого уровня с легкостью, перейти к следующей стадии будет относительно легко.

ПАРТНЕРСТВО НАЧИНАЮЩИХ

Существует огромное количество лошадей, подходящих для конкура, но к какому бы типу ни принадлежала лошадь, она должна обладать двумя характеристиками: длина темпа ее спокойного галопа должна быть 3,7 м, и она должна прыгать уверенно и экономить силы. Такая характеристика как хорошая рысь для конкурной лошади необязательна.

Когда вы преодолеваете маршрут для начинающих, вы должны сконцентрироваться на поддержании правильного направления и скорости и сохранять постоянную уравновешенную посадку. Поддерживайте легкий контакт со ртом лошади и давайте вашей лошади возможность отдыхать. Помните, что маршрут конкура не представляет собой ничего, кроме серии обычных базовых упражнений, объединенных вместе, все, что вы уже делали дома.



ВИД СВЕРХУ Высота препятствий 1,1 м, а ширина каждого оксера 1,2 м. Длина маршрута 400 м и вы должны проехать его со скоростью 350 м/мин. То есть вам дана норма времени 69 секунд. Прежде чем выходить на поле соревнований, внимательно изучите план маршрута и запомните его. Так же вы будете делать на всех, и более высокого уровня, соревнованиях

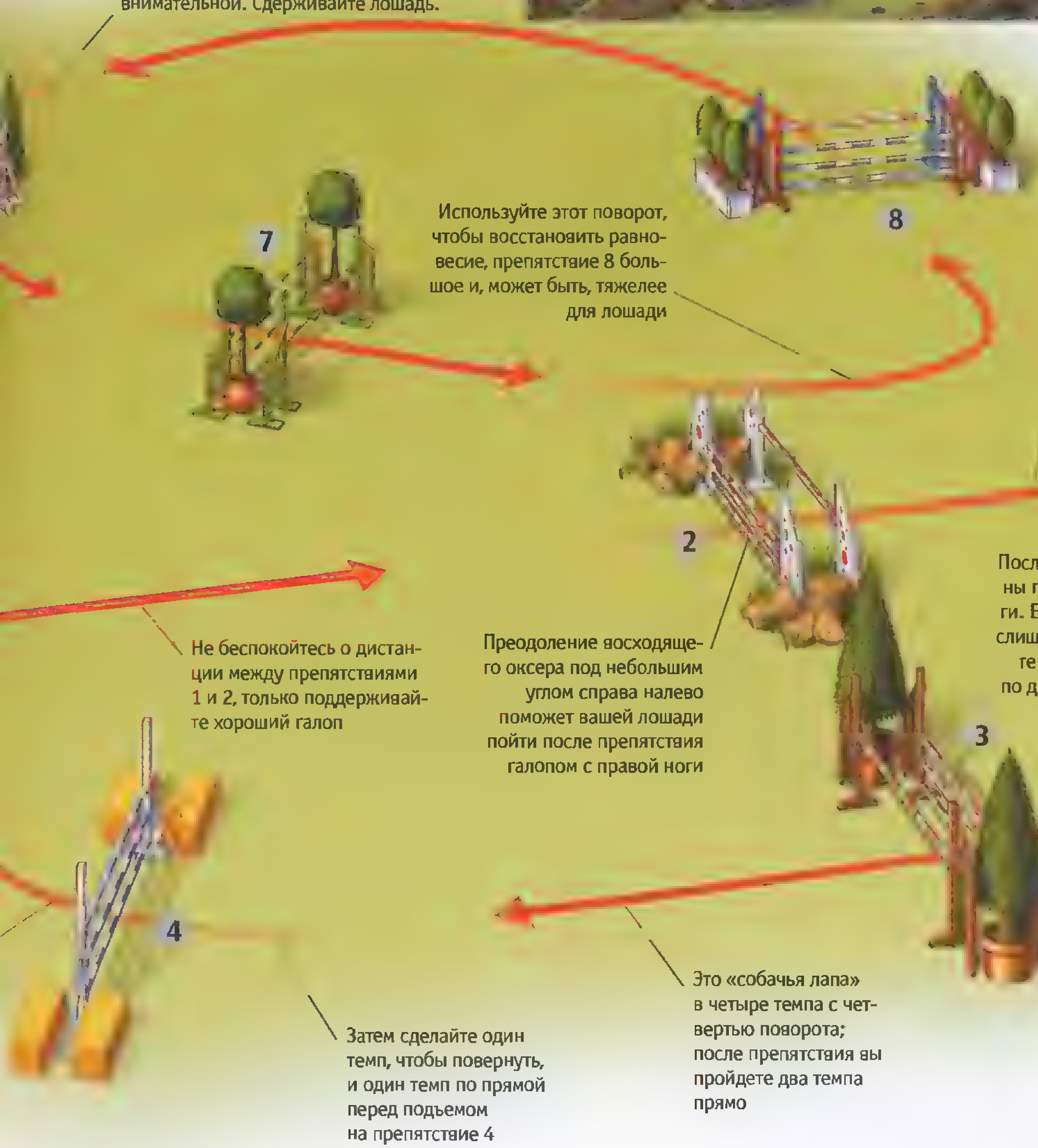
Даже если вы заходите на препятствие немного ближе или дальше от идеальной точки отталкивания, при преодолении этого чухонца не должно быть проблем

ДОВЕРИЕ В ПАРТНЕРСТВЕ

Вы можете видеть хорошую длину повода и гибкую посадку, которая может стать со временем превосходной. Всадник должен перенести больше веса на ноги, закрепить шенкеля на одном месте, что придаст посадке безопасность при преодолении больших препятствий. Лошадь старается прыгать чисто, она спокойна и физически развита, хотя не стоит требовать от нее более высоких прыжков, пока она не будет отталкиваться ближе к препятствию.



Препятствие 9 сложнее, потому что этот чухонец, направлен к выходу. Здесь лошадь может стать менее внимательной. Сдерживайте лошадь.



Используйте этот поворот, чтобы восстановить равновесие, препятствие 8 большое и, может быть, тяжелее для лошади

Если вы скачете галопом не с той ноги, немного возьмите влево и затем сделайте менку

После препятствия 3 вы должны галопировать с правой ноги. Если вы сделаете разворот слишком широким, то вы будете идти от препятствия 3 к 4 по диагонали с неправильным количеством темпов

Не беспокойтесь о дистанции между препятствиями 1 и 2, только поддерживайте хороший галоп

Преодоление восходящего оксера под небольшим углом справа налево поможет вашей лошади пойти после препятствия галопом с правой ноги

Это «собачья лапа» в четыре темпа с четвертью поворота; после препятствия вы пройдете два темпа прямо

Затем сделайте один темп, чтобы повернуть, и один темп по прямой перед подъемом на препятствие 4

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Этот уровень маршрута требует, чтобы всадник поддерживал постоянную длину темпа на более длинных дистанциях — связки увеличиваются до шести темпов. К тому же включены немного укороченные и удлиненные дистанции, требующие длины темпа 4 м или 3,4 м. Если вы хорошо освоились в основном маршруте, вы можете участвовать в фазе перепрыжки. Многие всадники довольствуются тем, что останавливаются на этом уровне.

ПЕРЕПРЫЖКА

Если вы дошли до перепрыжки, поставьте себе свою собственную цель, не стоит оглядываться на других. Вы можете проходить маршрут более плавно, не ускоряясь, или наоборот решить идти быстрее. Если вы выбрали последнее, надо найти наиболее короткий путь с меньшим количеством темпов и понять, где увеличить скорость. Когда вы ускоряетесь, темп лошади удлиняется, что может стать причиной ошибок в связках. Пропуск темпа между препятствиями 9 и 10 можно допустить только при полном контроле в повороте после препятствия 10. Можно также пропустить темп между 6 и 7 препятствиями, если вы способны при этом подойти аккуратно к препятствию 6.



ВИД СВЕРХУ Препятствия высотой 1,2 м, с шириной до 1,4 м. Маршрут составляет 525 м и должен быть пройден со скоростью 350 м/мин с нормой времени 90 секунд. Меряя маршрут шагами, составьте себе представление, как лучше пройти его в перепрыжке.



МАРШРУТ ПЕРЕПРЫЖКИ

ГОТОВНОСТЬ К ПРОГРЕССУ

Эта всадница опирается своим весом на ноги, легко сохраняет равновесие, что позволяет ей преодолевать даже большие препятствия. Ее внимание сфокусировано на следующем препятствии, и она держит ситуацию под контролем. Ее лошадь производит хорошие движения плеч и запястий, хотя она держит нижние части передних ног низковато.



На немного удлиненной дистанции после комбинации не высылайте лошадь слишком быстро – замедлитесь

6

5c

5b

5a

Это тройная система (комбинация), здесь один нормальный темп между первыми двумя препятствиями и два, немного удлиненных, темпа между последними двумя, за ними следуют два в повороте 45°, а потом еще раз два темпа по прямой

Первое препятствие вы проходите как одиночное. Затем преодолеваете оксер и, немного впереди, третье препятствие после немного удлиненной дистанции

9

Это немного укороченная связка в шесть темпов – аккуратно пройдите тройник и сделайте пять длинных темпов до чухонца

1

Удостоверьтесь в готовности лошади перед преодолением этого оксера

2

Уверенность в своих силах и сохранение равномерного галопа. Здесь вы делаете два темпа по прямой после препятствия 3

Следующее препятствие подводит вас к «собачьей лапе» в шесть темпов. Чтобы приземлиться на галопе с правой ноги, вы должны правильно зайти на препятствие

СРЕДНИЙ МАРШРУТ

Здесь составитель маршрута побуждает всадников к удлинению и ускорению движения между препятствиями 6 и 10, потому что расстояния увеличены между некоторыми парами препятствий. Благоразумный всадник будет немного более осторожен перед чухонцем под номером 8 и постарается сделать дополнительный темп между препятствиями 9 и 10. Это поможет и в преодолении препятствия 11, тройной системы, которая включает немного укороченную дистанцию.

ПЕРЕПРЫЖКА

Маршрут перепрыжки (см. вставку внизу справа) при таком основном маршруте относительно прямолинеен, и это дает возможность использовать различные изменения в величине темпов, чего не будет в вашем основном выступлении. Некоторые из препятствий маршрута пропущены.

Легко пропустить темп между препятствиями 2 и 3, двигаясь только по прямой линии. Пропустить темп между препятствиями 9 и 10 сложнее и вы можете решить сделать семь темпов, в особенности потому, что следующее препятствие чухонец. Хороший поворот после препятствия 3 и назад, к препятствию 9, может быть решающим для вашей победы.



ВИД СВЕРХУ Препятствия 1,3 м в высоту и до 1,5 м в ширину. Протяженность маршрута 525 м, он должен быть пройден со скоростью 350 м/мин с нормой времени 90 секунд. Запомните, какие препятствия исключаются из основного маршрута.



МАРШРУТ ПЕРЕПРЫЖКИ

Преодолейте оксер как одиночное препятствие на хорошем галопе

Дистанция рассчитана на 7 немного удлиненных темпов. Укорачивать темпы, доводя их число до 8, может помочь лошади аккуратно зайти на следующий чухонец

Не сделайте ошибки – рассчитайте, где вы сделаете поворот на препятствие 9

Хорошо выполните приближение к препятствию 2, которое следует за поворотом «собачьей лапой» в шесть темпов

Дистанция от 6 к 7 удлиненная, вам нужно увеличить скорость только после приземления с препятствия 6

После первого оксера поддерживайте равные темпы до препятствия 2

ТЕХНИКА ВЫСШЕГО УРОВНЯ

Эта лошадь демонстрирует тот уровень техники, который необходим для выступления на международных соревнованиях. Она изгибается вокруг препятствия и хорошо вытягивает голову и шею. Ее плечи, локти, запястья идут вперед, а запястные суставы позволяют поджать нижние части передних ног так, чтобы не задеть препятствие. Всадник поддерживает прямые линии от локтя, через руку, ко рту лошади и сохраняет совершенно безопасную посадку.



Тройная система требует слегка удлиненного темпа, следующего за двумя нормальными. Сохраняйте мягкую работу поводом

10

11a

11b

11c

На тройнике лошадь может разгорячиться, используйте поворот для восстановления спокойствия перед препятствием 7

7

Вы должны сделать менку ног для галопа на этом препятствии, а затем на следующем

4

Успешно пройдя предыдущее препятствие, сконцентрируйте внимание на следующем небольшом чухонце

ФИНИШ

Поддерживайте нормальные темпы галопа, проходя через линию финиша

Поворот от препятствия 3 к препятствию 4 включает «собачью лапу» из семи темпов. Старайтесь, чтобы лошадь легко двигалась ездой в любую сторону

СТАРТ

Здесь легко совершить ошибку, повернув на препятствие 2 вместо 6, так что будьте внимательны

5

МАРШРУТ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Когда вы высылаете лошадь двигаться быстрее, вы должны думать наперед и быстро на все реагировать. К тому же существует множество технических сложностей. Например, на этом маршруте необходимо сделать восемь длинных темпов между препятствиями 4 и 5. Сложно пройти от комбинации до чухонца — расстояние предполагает 3,5 темпа — вы должны заранее решить, сделать ли вам 3 длинных или 4 коротких темпа на этой дистанции.

ПЕРЕПРЫЖКА

Пропустить один или два темпа между препятствиями 8 и 9 в перепрыжке (см. вставку внизу справа) не сложно, но опасайтесь попытки повернуть в воздухе, перелетая через оксер: это сложно для лошади. Три длинных темпа здесь относительно легки для опытной лошади. Путь, который вы выберете при подходе к препятствию 11, зависит от возможностей вашей лошади, но поворот влево будет быстрее. Вы можете приближаться к препятствию 11 и под углом, создавая дополнительное пространство.

Здесь, между препятствиями 4 и 5, восемь длинных темпов. Прыгайте через чухонец аккуратно и затем сделайте девять темпов до препятствия 5

Эта двойная система из чухонцев заключает укороченную дистанцию и требует согласия и контроля

Тройник вы преодолеете с легкостью

Старайтесь не прыгать этот широкий оксер под углом, это может оказаться слишком сложным

Продолжайте контролировать движения лошади вплоть до пересечения финишной линии

ВИД СВЕРХУ Препятствия 1,4 м высотой и шириной до 1,6 м. Общая длина маршрута 450 м, должна быть пройдена со скоростью 375 м/мин с нормой времени 72 секунды. Определите свою стратегию в перепрыжке.



МАРШРУТ ПЕРЕПРЫЖКИ

ПРЕДЕЛЫ ТЕХНИКИ

Лошади высочайшего уровня способны прыгать чисто и энергично. Эта лошадь еще развивает эти качества – она могла бы прыгать и на 25 см выше препятствия, если бы лучше использовала плечи, локти и запястья.



НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Для многих всадников соревнования — высочайшая и главная цель их тренинга. Однако у некоторых людей внутренние страхи порождают неприятные мысли и перспектива выступать на соревнованиях представляется им как страшный сон. Во время разминки, измерения дистанций шагами и запоминания маршрута у вас есть время собраться с духом перед соревнованиями. После вашего выступления объективно оцените ваше прохождение маршрута.

РАЗМИНКА

Когда вы прибываете на соревнования, выясните точно, где и в какое время будет ваша очередь выходить на конкурное поле, чтобы вы завершили разминку за 5—10 минут до выступления.

Начните разминку без препятствий. Затем 10—15 минут вы работаете над преодолением препятствий, этот этап должен быть приблизительно за 20 минут до начала выступления. Обычно преодолевают два или три препятствия на разминочном поле, которые помечены флажками — красным с одной стороны, белым с другой, так, чтобы все препятствия преодолевались в строго указанном направлении. Красный флажок всегда должен быть справа от вас. Это означает, что все ездят в одном направлении, что позволяет делать более плавные повороты и не сталкиваться. Когда вы не преодолеваете препятствия, отведите лошадь в спокойную часть плаца.

ИЗМЕРЕНИЕ ШАГАМИ Если вы не уверены в том, что правильно измерили дистанцию, вы спокойно возвращаетесь назад и меряете снова, до тех пор, пока не разрешите все затруднения.

ПРЫЖКИ НА РАЗМИНКЕ

Начинайте прыгать с рыси или галопа через крестовину или небольшой чухонец с жердью, обозначающей линию земли. Пройдите пять или шесть раз препятствие, каждый раз немного поднимая планку, до тех пор, пока не достигнете высоты препятствий, указанной на соревнованиях.



Сконцентрируйте внимание на простых вещах: поддерживайте правильный галоп, действуйте спокойно и постоянно. Если лошадь не активна и не отзывчива, не бойтесь сделать несколько кругов на среднем галопе, чтобы немного поднять ее адреналин. После чухонца преодолейте маленький восходящий оксер, увеличивайте немного высоту и ширину, уже быстрее, пока снова не сделаете препятствие, соответствующее предстоящим на выступлении. Начинайте с оксера нормальной ширины только если вы и ваша лошадь абсолютно уверены в себе.

Старшие лошади больше устают от препятствий с нижним уровнем. В этом случае может оказаться полезным использовать чухонцы без жерди на земле, чтобы облегчить задачу.

Работа на разминочном поле не заменяет работу дома, поэтому такой ритм работы будет вполне достаточным. По мере повышения вашего уровня как спортсмена вы будете все легче определять, какая разминка требуется вашей лошади. К важным соревнованиям стоит проводить разминку за 4 часа до выступления, это бывает очень полезно (в дополнение к обычной разминке непосредственно перед началом состязаний).

ИЗМЕРЕНИЕ ШАГАМИ МАРШРУТА

Когда вы измеряете маршрут, напомните себе, что это только обычные упражнения, собранные вместе: повороты, связки и препятствия различных типов, все то, что вы уже практиковали дома. Посмотрите на маршрут глазами лошади. Например, оглядитесь, нет ли развивающегося флага поблизости от поля, на который может отвлечься лошадь.

Просмотрите план маршрута и сравните с тем, что видите на поле. Возьмите карандаш и лист бумаги, чтобы вы могли сделать заметки о маршруте перепрыжки, как вы будете его проходить — маршрут перепрыжки может не включать некоторые препятствия, входящие в основной маршрут.

Какие-либо двойные, тройные системы или связки измеряйте шагами по выбранной вами линии их прохождения. Четыре ваших шага будут равны одному темпу лошади. Если вы практиковались в измерении, научились делать равномерные и точные шаги (см. стр. 208), вы будете способны определить, сколько темпов необходимо сделать лошади между препятствиями, укорочена или удлинена дистанция. К чухонцам не забывайте оставлять два шага от препятствия до точки отталкивания и два до точки приземления, в дополнение к длине темпов лошади между препятствиями. Перед оксером вы будете ожидать, что точка отталкивания будет на 30 см ближе к препятствию, и еще ближе к тройнику (см. стр. 209).

Измерив маршрут шагами, пройдите его снова в воображении. Затем измерьте шагами маршрут перепрыжки, у вас не будет возможности сделать это позже.

ТИПЫ КЛАССОВ

Существует четыре основных типа классов в конкуре (на Западе): класс искусства верховой езды, охотничий и рабочий охотничий класс, скоростной и прыжковый классы. Каждый класс делится на уровни по высоте и сложности маршрута. Существуют специальные классы, ограниченные по уровню всадника — только для начинающих или только для опытных. К тому же появляются новые классы. Например, зеркальная дорожка, где два всадника соревнуются друг с другом, одновременно преодолевая идентичные маршруты. Другой интересный класс — это соревнования, в которых вы проходите полосу из шести, постепенно повышающихся, препятствий, каждое на два темпа отстоит от предыдущего.

КЛАССЫ ИСКУССТВА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ Изначально такие маршруты были предназначены для молодых всадников, но теперь все больше число таких классов для взрослых. Они созданы, чтобы судить всадника, а не лошадь, но ошибочно думать, что здесь нужен только прекрасный всадник. Каждое правило посадки всадника имеет под собой особую причину, поэтому эффективность всадника делает возможным и хорошую посадку. Маршруты позволяют оценивать способности всадника, принимающего различные решения относительно пути прохождения маршрута и длины темпов.

ОХОТНИЧИЙ И РАБОЧИЙ ОХОТНИЧИЙ КЛАССЫ В этих классах оценивается лошадь. Маршруты по большей части прямолинейны и сконструированы так, чтобы показать больше способности к прыжку лошади, чем всадника.

СКОРОСТНЫЕ КЛАССЫ Оценивая скорость в основном маршруте, они часто требуют резких изменений в направлении и аллюре, так же как изобретательность от всадника в поиске коротких путей. Однако основные требования для победы те же, что и в охотничьем классе: правильная работа на ровном грунте и лошадь, которая изо всех сил старается прыгать чисто. В отличие от охотничьей лошади, скоростная имеет тенденцию укорачивать темпы. Это позволяет ей идти быстрее в связках, выходя за пределы длины темпа 3,7 м. Это также дает возможность более быстрых поворотов.

ПРЫЖКОВЫЕ КЛАССЫ В этих классах приоритет — чистое прохождение маршрута. Высота препятствий от 90 см до 1,6 м на соревнованиях уровня Гран-при. Классы для начинающих обычно проходят без перепрыжки или перепрыжка проходит не сразу после основного маршрута и не на время. В более сложном уровне этих соревнований вы фактически преодолеваете два маршрута, один после другого. После уровня для начинающих классы дополняются одной перепрыжкой на время, хотя некоторые соревнования проходят с двумя перепрыжками и только вторая из них на время.

ЗАПОМИНАНИЕ МАРШРУТА

Запомнить маршрут проще, если вы спокойны и сосредоточены. Вам также может помочь практика в запоминании маршрута не в условиях соревнований. Например, полезно измерять маршрут шагами на соревнованиях, в которых вы не участвуете.

На соревнованиях измеряйте по три или четыре препятствия из маршрута, потом остановитесь ненадолго и обернитесь на них. Сделайте тоже после следующих трех или четырех препятствий, а оглянувшись, повторите их с самого начала маршрута. Затем, под конец, вспомните все препятствия, закрыв глаза. Позже, уже после разминки, полезно закрыть глаза и снова представить себе все препятствия маршрута.

Не стесняйтесь записывать число темпов в различных связках препятствий. Также бывает результативно наблюдать, как другие всадники проходят маршрут. Однако старайтесь выбрать всадников с похожими на вашу лошадьми, чтобы вы не запутались в выбранных вами последовательностях темпов.

НА ПОЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Поле для соревнований может показаться огромным для начинающего всадника, а присутствие толпы людей привести в отчаяние. В результате появляется желание пройти маршрут как можно быстрее. Вам поможет воспоминание о том, что связки на конкурном поле такой же длины как те, на которых вы тренировались дома. Если вы чувствуете благоговейный страх, выезжая на поле, вспоминайте самые важные переменные — скорость, синхронность, равновесие, импульс и направление (см. стр. 204). Просто сконцентрируйтесь на поддержании правильного направления и скорости и это станет основой того, что вы все будете делать правильно. Две наиболее распространенные причины ошибок — напряжение и отвлечение внимания. Сохраняйте концентрацию и думайте о приятном, это поможет вам снять напряжение. Всадники редко теряют направление на перепрыжке, потому что более высокие требования этого упражнения чудесным образом концентрируют их мысли.

Если ваша лошадь молодая и большое поле для нее в новинку, попытайтесь предложить ей в начале соревнований преодолеть маршрут с небольшой высотой препятствий, даже если она легко прыгает более высокие на тренировках. Вы должны дать ей также достаточно времени перед выступлением, чтобы она могла привыкнуть к звукам и видам.



СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ

Признаться себе в нервозности и негативных чувствах трудно для многих, но именно это первый шаг в борьбе со страхом. Вас может пугать выступление перед людьми. Внутренний голос будет говорить вам: «У меня проблема». Но посмотрите, как изменятся ваши чувства, когда вы скажете: «Мне брошен вызов». Один из наиболее полезных способов сохранить позитивный настрой у всадника — играть в ролевые игры и создавать отчетливые зрительные образы (см. стр. 357 и стр. 369). К тому же полезно окружать себя командой поддержки. Золотое правило, которое должно войти у вас в привычку, — фокусировать внимание на том, что вы можете делать.



ОЦЕНИТЕ СВОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Почти бесполезно оценивать свое выступление сразу после маршрута, когда вы устали и не можете быть объективны. Гораздо лучше подождать день или, может быть, 2 дня, но не дольше, потому что выступление стирается в памяти довольно быстро. Даже опытные всадники нуждаются в неэмоциональной оценке своего преодоления маршрута. Никто не хочет, чтобы анализ полностью менял ваш тренинг, но он даст вам возможность немного усовершенствовать свою технику.

Полезно оценивать хороший маршрут, так же как и менее успешный. Мы все стремимся понять, почему случилось что-то неприятное, но мы реже спрашиваем себя, почему мы сделали что-то правильно. Делайте это регулярно и это будет выводить на первый план ваши сильные стороны и сформирует позитивное мировоззрение.

Так же как вы должны понять причины неудачного выполнения, равно полезно будет осознать свой личный рекорд и маленькую победу. Мы все надеемся на победу. Неудача часто разбирается по крупицам: только задел препятствие или ударил жердь в сотую долю секунды в перепрыжке на время. В дальнейшем, если вы сможете улучшать свои выступления на сотые доли секунды каждый день, то вы будете побеждать на соревнованиях.

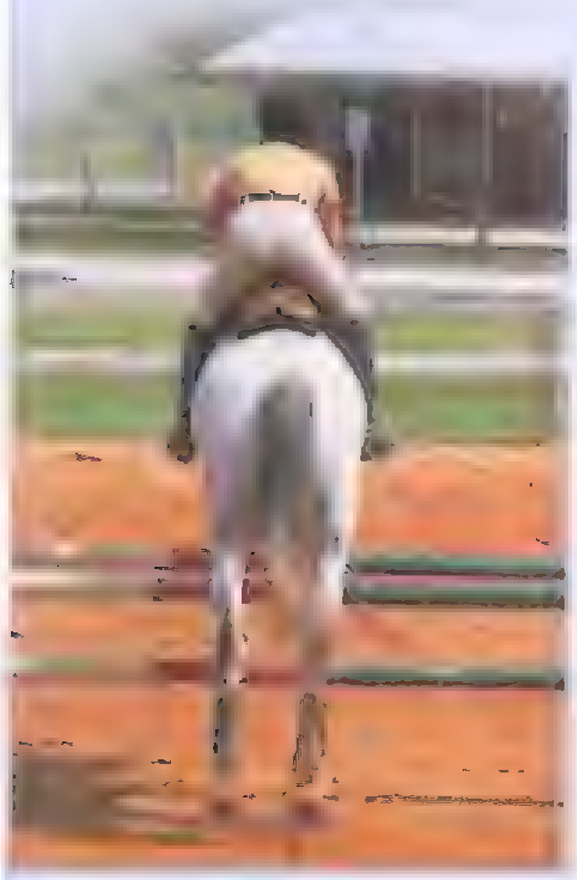
Попросите своего тренера снять ваше выступление на видео, чтобы вы могли увидеть его после соревнований. Полезно просматривать и записи выступлений лучших всадников.

БОЛЬШОЕ СОБЫТИЕ Это необыкновенное достижение – выступать на международных соревнованиях, зная, что и вы, и ваша лошадь готовы и маршрут соответствует вашим возможностям. Однако и здесь всаднику просто нужно сконцентрироваться на каждом препятствии, глядя на следующее, в то время как лошадь будет преодолевать препятствия и получать удовольствие от происходящего, оставаясь в центре внимания.



ПРОБЛЕМЫ ВСАДНИКА

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
СПОЛЗАЮЩЕЕ СЕДЛО	• Незатянутая подпруга	• Подперсье входит в стандартное конкурное снаряжение, и затягивание подпруги, перед н после того как вы сели в седло, войдет у вас в привычку во время треннровок. Подпруга не должна быть затянута слишком сильно, нормально затянуть ее еще на дырочку после того, как вы сели в седло. Подтянуть еще немного сильнее можно через 10—15 минут, когда лошадь расслабится и кожа седла и подпруги станут теплее и более эластнчны.
	• Строение лошади	• Седло может соскальзывать со спины из-за строения лошади или если оиа похудела. Некоторые потники скаковых лошадей или ремеиь, который затягивается поверх седла, могут быть полезны. Быстро сдвиньте седло вперед, если это иеобходимо. Попросите совета у изготовителя седел.
	• Плохо прилаженное седло	• Более ровное распределение веса в седле не способствует его соскальзываиию. Удостоверьтесь, что седло соответствует форме спины лошади и оио профессионально сделаио.
ПРЫЖОК ВЫБИВАЕТ ИЗ СЕДЛА	• Лошадь прыгает слишком высоко и резко	• Это может быть связано с потерей доверия у вашей лошади или с тем, что вы усложняете тренинг слишком быстро. Вернитесь назад.
	• Напряженная посадка всадника	• Если вы напряжены, вам сложно амортизировать толчок от прыжка. Вам нужно делать упражнения, развивающие гибкость, чтобы вы могли оставаться в гармонии с движениями лошади (см. стр. 342—345). Подумайте, соответствует ли ваша треиировка вашему уровню подготовки.
	• Вес распределеи на седло, больше чем на стремена	• Если вы слишком много веса переложили на седло, вы можете потерять равновесие, вы должны больше опереться иа стремена, согнув правильно суставы ног. Лыжный спорт дает отличный способ развить эту способность.
ВЫ ТЕРЯЕТЕ СТРЕМЕНА	• Прыжок выбивает вас из седла	• Смотрите выше
	• Скользкие подошвы или стремена	• Старайтесь сохранить подошвы ботинок для езды чистыми. Помогут и резиновые или металлические вставки в стремена. Легко сделать слегка шероховатыми и подошвы обычных ботинок. Жокеи обматывают стремена нескользким материалом, но ие забывайте выбрасывать старую обертку, чтобы каждый дополнительный уровень не менял вашу посадку слишком сильно.
	• Слишком много веса перекладываете на стремеиа	• Если вы слишком сильио давите на стремена, до предела сгибая колеии, появляется большой риск потерять стремена. Некоторая часть веса должна ложиться как бы на внутреннюю часть шенкеля, к подпруге.



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ВЫТАЛКИВАНИЕ ТЕЛА ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ	• Зажатые шенкеля	• Если вы чрезмерио сжимаете бока лошади шеикелями при отталкивании, ваша верхняя часть тела будет подаваться вперед, чтобы сохраиить равновесие. Исправьте положение ног, преодолевая маленькие препятствия без повода,и ослабив коитакт шенкелей с лошадью.
	• Прыжок для лошади	• В прыжке гораздо лучше будет, насколько это возможно, равиомерно распределить свой вес и не мешать лошади.
	• Езда на молодых лошадях	• Если вы ездите иа молодых или неопытных лошадях, вы можете развить привычку ездить учебной рысью в седле, приближаясь к препятствию, потому что вам так оказывается легче работать шенкелем. Это отразится иа вашем равновесии. Избавьтесь от этой привычки, занимаясь на треиированной лошади.
ОПЕРЕЖЕНИЕ	• Потеря доверия	• Если вы теряете уверенность, вернитесь на несколько шагов иазад в вашем тренинге и выполните упражнения попроще. Если вы не чувствуете себя счастливым с лошадью, обратитесь за советом к своему тренеру. Если вы все же чувствуете себя неуверенно, попытайтесь позаниматься психологическими упражнениями (см. стр. 352–371).
	• Недостаточное использование плеч и локтей	• Когда лошадь прыгает, ваши руки сдвигаются вперед, вместе с перемещением рта лошади. Почувствуйте контакт повода и специально постарайтесь толкнуть рот лошади вперед, как если бы поводья были бы твердые.
	• Потеря равновесия	• Большинство лошадей выдерживают ваш вес, давящий немиого назад, но некоторые могут постоянно выиуждать всадиика опережать движеииями их в прыжке и выдергивают повод. Миогие молодые лошади начинают отказываться от прыжка или замыкаться, если это продолжается долго. Практикуйтесь сохранять равновесие на маленьких препятствиях в полосе без контакта со ртом лошади, вначале держась за гриву, а затем держа руки в обычном для езды положении или вытянув руки.

ПРОБЛЕМЫ ВСАДНИКА

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ИЗБЫТОК В ЕЗДЕ	• Езда иа молодых или сложных лошадях	• Всадники, имеющие сложных или испорченых лошадей. или те, кто в осиовном ездит на молодых лошадях, становятся чрезмерно иастойчивыми. Вам необходимо иайти возможность ездить на лошадях с легким характером, если вы хотите развить свои способности.
	• Беспокойство	• Многне начинающие всадники слишком сильно реагируют на неудачи, стараясь освоить все техники и тут же применить их на практике. Это будет усугубляться, еслн вы занимаетесь у плохого тренера, который также чрезмерно реагирует, когда вы делаете ошибку. Как начинающий всадиик, вы должны вначале делать немного, до тех пор, пока не разовьется чувствительиость и тогда вы можете быть увереиы, что быстро отреагируете в сложной ситуации. Надо развить хорошую чувствительность прежде, чем начнете что-то требовать от лошади.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В ЕЗДЕ	• Негативные мысли	• Многие недостаточно требовательны к лошади, потому что боятся, переживают или чрезмерно напряжены. Ролевые игры и техники расслабления могут помочь вам в этом случае (см. стр. 357 и стр. 358–359).
	• Беспокойство о внешнем виде	• Некоторые испытывают психологическое напряжение оттого, что стесняются своей внешности и боятся, что будут плохо выглядеть, если дадут эффективный сигнал. Помните, что каждая характеристика правильной посадки связана с вашей эффективностью. Хорошая посадка позволяет хорошо чувствовать лошадь и взаимодействовать с ней.
	• Езда на нервных, агрессивных лошадях	• Некоторые всадники сидят неподвижно, из страха, что лошадь закиисется. Это особеиио часто встречается при езде иа нервных и агрессивных лошадях. Затем, когда вы едете на спокоиной лошади, вам сложнее реагировать и требовать что-то от нее. Езда на разных лошадях вскоре даст вам необходимый опыт прииоравливаться к лошади и эта проблема исчезиет.



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
НЕТ ЧУВСТВА ТЕМПОВ	• Отсутствие постоянных	• Проверьте, насколько развиты постояниые (см. стр. 198–199). Если ваша лошадь неспокойна, неохотно двигается вперед, а ее аллюры ие беэупречны, вам будет сложнее чувствовать ее темпы (махи). Чем лучше галоп, тем менее важны небольшие ошибки в чувстве темпов.
	• Недостаток равномерности	• Просмотрите переменные (см. стр. 204) и, в особенности, поработайте иад сохранением постоянной скорости. Если вы не можете делать этого также хорошо иа соревиованиях, как делали дома, вам поможет техника психологической подготовки (см. стр. 352–371).
	• Неприятные мысли	• Напряжение, беспокойство и стресс притупляют ваши реакции. Используйте методы психологической подготовки и старайтесь думать о своих сильных сторонах. Помните, что мысли часто реализуются, поэтому развивайте способность мыслить позитивио и верить в свои силы.
НЕРВОЗНОСТЬ, СВЯЗАННАЯ С ПРИСУТСТВИЕМ ЗРИТЕЛЕЙ	• Недостаток самоуважения	• Гордитесь собой и действуйте энергично. Для вас не важио, что подумают люди, так как ваша цель — превзойти себя иа этих соревнованиях.
	• Недостаток поддержки	• Окружайте себя доброжелательными людьми. Позовите всех своих друзей и будьте уверены, что они поддержат вас.
	• Недостаток подготовки	• Вы всегда должны быть хорошо готовы к соревнованиям, поэтому в день их проведения ие должно быть ничего, что было бы для вас иеожиданным. Хорошая мысленная подготовка может быть иевероятно полезна. Чем больше вы концентрируетесь на упражнениях, тем лучше чувствуете лошадь,.
ЗАБЫВАЕТЕ МАРШРУТ	• Нервозность и иедостаток концентрации	• Запоминание маршрута зависит от концентрации и уверенности. Вам необходимо дисциплинированио и тщательно измерить маршрут шагами. После трех препятствий остановитесь, закройте глаза и повторите первые три препятствия про себя. После шести препятствий сделайте то же самое, но повторите все шесть препятствий. Если необходимо, посмотрите иазад, чтобы проверить свою память, и ие продолжайте движеиие до тех пор, пока вы не сможете иарисовать картину препятствий в своем воображении. Измеряйте оставшийся маршрут в той же маиере (см. стр. 240–242).
	• Слабая подготовка	• Даже когда вы не соревнуетесь, полезио ходить на соревиоваиия и запоминать маршруты (см. стр. 240–242). Если вы все еще сталкиваетесь с этой проблемой на соревнованиях, то, очевидно, ваши сложности связаны с психологическими переживаниями. Вам помогут решить это специальные упражнения (см. стр. 352–371). Ролевые игры, например, могут помочь вам стать более увереиным в себе человеком.

ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
СОПРОТИВЛЕНИЕ	• Лошадь боится	• В некоторых случаях лошади могут испугаться своего всадника. В этих ситуациях инстинкт лошади будет спасаться бегством, что, в свою очередь, может заставить ее разрушить препятствие и это становится замкнутым кругом. Попытайтесь решить эту проблему работой на корде без всадника, тогда вы сможете заслужить доверие лошади и восстановить взаимоотношения с ней (см. стр. 72–73).
	• Недостаток спокойствия	• Недостаток спокойствия может возникать либо от избытка сил у лошади либо от недостаточного тренинга. У лошадей такое поведение входит в привычку, поэтому если спокойствия не было достигнуто, когда лошадь была молодая, то нужно время и терпение, чтобы развить его. Упражнение по преодолению препятствий с рыси, с досками на земле, фигурами восьмерками перед препятствиями очень полезны для развития спокойствия в работе у лошади (см. стр. 214). Многие лошади излишне возбуждены по другой причине: им нужно уменьшить порцию калорийной пищи и увеличить количество упражнений. Много двигайтесь, устраивайте медленные прогулки и регулярно ездите галопом.
	• Боль	• Лошади словно бы деревенеют от боли и начинают более резко на все реагировать, как будто пытаясь убежать от дискомфорта. По этой причине они разрушают препятствия, начинают упрямиться, перевозбуждаться и сопротивляться любым действиям всадника. Проведите ветеринарное обследование.
НЕДОСТАТОЧНОЕ ДОВЕРИЕ	• Недостаточно постепенный тренинг	• Убедитесь, что вы продвигаетесь в тренинге достаточно медленно, для того чтобы могло зародиться доверие между лошадью и всадником. Проходя лишь маленький шажок за один раз в тренинге, вы быстрее достигиете высокого уровня качества в работе.
	• Скользкий или мягкий грунт	• Иногда недостаточное доверие появляется в результате работы на неподходящем грунте, часто дополняется отсутствием необходимых шипов в подковах. Лошадь не может нормально оттолкнуться перед препятствием, поскальзывается или, наоборот, отталкивается от очень жесткого грунта. Шипы — это часть решения проблемы (см. стр. 189). Иногда, на каждую подкову требуется четыре шипа. в особенности при езде на время. Лошадь необходимо познакомить с разными ситуациями. Если лошадь всегда работала на плацу с лучшим, грунтом, затем попадает на травяной плац, скользкий и неровный, это повергает ее в шок.
	• Ограничение всадником	• Убедитесь, что вы не ограничиваете движения лошади. Некоторые лошади чувствительны к любому ограничеиию всадником, в особенности ограничивающему поводу, поэтому не бойтесь схватиться лишний раз за гриву, отдав повод, если в этом проблема лошади.

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
НЕПРИЯЗНЬ К ДВОЙНЫМ И ТРОЙНЫМ СИСТЕМАМ	• Нет привычки к прыжкам с галопа	• С хорошей подготовкой лошадь уверенно преодолевает и двойные системы, и комбинации. Секрет подготовки в установлении постоянной длины темпа галопа 3,7 м, потому что все дистанции в соревнованиях для начинающих основаны на этом. Если вы приближаетесь к двойной системе или комбинации на правильном галопе и успешно преодолеваете первое препятствие, то остальную часть системы препятствий лошади пройти проще, чем одиночное препятствие.
	• Слишком сложная система	• Некоторые лошади начинают чувствовать себя беспокойно в тренинге из-за того, что всадник приступает к сложным препятствиям до того, как установлены базовые навыки. Например, распространенная ошибка ставить каждое последующее препятствие в системе больше предыдущего. Всегда предпочитайте заблуждаться, принимая слишком большие предосторожности, устанавливая препятствия.
НЕПРИЯЗНЬ К СПЛОШНЫМ ПРЕПЯТСТВИЯМ И КАНАВАМ	• Негативный ранний опыт	• Если молодая лошадь имела возможность познакомиться с невысокими препятствиями и канавами на ранней стадии своего тренинга, то с ними редко появляются проблемы позже. Важно, чтоб они были включены в состав препятствий до того, как лошадь привыкнет к какому-то одному типу препятствий. Если же возникла привычка, от вас потребуется время и терпение, чтобы приучить лошадь к сплошному препятствию.
	• Недостаточная подготовка	• Более высокую стенку, чем обычно, лошадь перепрыгнет с большим запасом. Всадник может оказаться не готов к этому и в результате больно ограничит рот лошади поводом. Лошадь будет ассоциировать эти неприятные ощущения с новой высотой стенки. То же может произойти, если вид препятствия изменится, так что лошадь должна быть приучена дома к тому, что на соревнованиях ей могут встретиться внешне отличающиеся препятствия.
ЗАКИДКА	• Физическая неспособность	• Каждая лошадь имеет пределы высоты и широты препятствия, которое она может преодолеть. Всегда внимательно присматривайтесь к возможностям своей лошади. С хорошим тренингом такая лошадь будет успешно выступать на соревнованиях с меньшими препятствиями.
	• Боль	• Основной причиной того, что лошадь упорно закидывается даже перед маленькими препятствиями, является боль, в основном в передних ногах. Только ветеринарное обследование и лечение могут решить эту проблему.
	• Ограничение всадником	• Ограничение всадником и недостаток доверия у лошади — распространенные причины закидок. Практикуйтесь в прыжках без повода и работайте над улучшением своего равновесия.

ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ ПРЕПЯТСТВИЯМИ ПРОХОДИТ СЛИШКОМ КОРОТКО	• Темп галопа слишком большой	• Иногда иормальная дистанция между препятствиями кажется укороченной. Распространенная причина этого, то что вы двигаетесь слишком быстро, а темп (мах) галопа слишком большой.
	• Слишком большой прыжок	• Даже когда скорость правильная, дистанция иногда оказывается коротка. Это случается оттого, что лошадь прыгает неэкоиомно, то есть приземляется дальше обычного от препятствия, и оставшаяся дистанция в результате оказывается меиьше. Эта проблема часто встречается у опытиых талантливых лошадей, которые преодолевают слишком простые маршруты.
	• Излишняя бодрость	• Убедитесь, что ваша лошадь получила достаточную иагрузку за день до соревнований и преодолела иесколько препятствий.
ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ ПРЕПЯТСТВИЯМИ ПРОХОДИТ СЛИШКОМ ДОЛГО	• Длина темпа галопа укорочена	• Это случается, если правильная длина темпа галопа не установлена. Даже маленькие лошади могут развить правильную длину темпа галопа, если они достаточно гибкие, хотя им может понадобиться двигаться быстрее, чем большим лошадям, с иормальной длиной темпа от природы. Более быстрое передвижение может ограничивать вертикальное приложение силы при отталкивании, и у лошади могут быть проблемы с преодолением препятствий. Тем не менее чаще важнее оказывается ие максимальная высота препятствий, а нормальная длина темпа галопа.
	• Излишняя осторожность	• Лошадь может быть излишие осторожной, если упражнение сложновато для нее. Это быстро становится привычным и не прекращается до тех пор, пока всадник не прекращает быть столь настойчивым, сложность упражнений не уменьшается.
	• Боль	• Организуйте ветеринарный осмотр.



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПРЫГАЕТ КРИВО 	• Неравномериое развитие в работе без прыжков	• Если движения лопади иеодинаковы при езде в разных направлеииях, ваша цель — развить более тугую сторону при работе иа ровном грунте. Лошади легко развивают привычку прыгать криво. Эта привычка может дополняться тем, что лошадь начинает преодолевать высокие препятствия слишком рано, что вынуждает ее больше полагаться на свою сильную сторону и опираться на более сильную заднюю ногу.
	• Всадник не в равновесии	• Мы все имеем тендеицию перекладывать больший вес на одно стремя и сильиее действовать противоположным шенкелем. Тренируйтесь на упражиеииях вне седла, чтобы улучшить свое равновесие (см. стр. 332–351).
	• Ограниченное поле зрения	• Убедитесь, что вы ие ограничиваете движения головы и шеи лошади настолько, что она не может наклонить голову или изогнуть шею, чтобы разглядеть что-либо.
НЕ СТАРАЕТСЯ ПРЫГАТЬ ЧИСТО	• Всадник полагается только на себя	• Бывает, что всадники требуют, чтобы лошадь концентрировала внимаиие исключительно на них, а ие иа препятствии. Лошадь должиа смотреть через что она прыгает, а всадник должен побуждать ее брать на себя ответственность за небольшие решения.
	• Недостаточиая ответственность лошади	• Лошадн со временем становятся знатоками в укорачивании или удлинении темпов галопа, для достижеиия наилучшей точки отталкивания без всякого указания всадника. Не жалейте время на развития ответствеииости в лошади (см. стр. 223)
	• Боль	• Лошади приземляются как можно скорее и ие прыгают высоко или широко. Всегда проводите обследование лошади с положеииой регулярностью.
РАЗРУШАЕТ ПРЕПЯТСТВИЕ ПЕРЕДНИМИ НОГАМИ	• Отталкивается без равиовесия	• Если задние ноги не отталкиваются вместе или если недостаток гибкости не дает задним ногам подводиться достаточно далеко вперед, под корпус, что нужно для необходимой силы отталкивания, то высочайшая точка прыжка окажется сразу за подъемом на препятствие. В таких случаях требуется работа на ровном грунте и постепенное приучение к полосе препятствий
	• Точка отталкиваиия слишком близко	• Лошадь может отталкиваться слишком близко к препятствию. Вам иеобходимо работать над своей чувствительностью к темпу и отмечать линию земли у чухонцев, чтобы достичь наилучшей точки отталкивания. Лошади нужно позволить вытягивать шею и голову вперед, в иачале прыжка. Это даст ей возможиость работать плечами и локтями, которые повлекут за собой правильное сгибание запястий и, следовательно, препятствие будет пройдено чисто. К тому же тройники могут помочь улучшить работу плеч, локтей и запястий лошади.

ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
РАЗРУШАЕТ ПРЕПЯТСТВИЕ ЗАДНИМИ НОГАМИ	• Не разгибает суставы задних ног	• Если лошадь хорошо двигает шеей и головой, преодолевая вторую половину препятствия, вытягивая их вниз и вперед, у нее есть возможность разогнуть и вытянуть задние ноги после прохождения ими высшей точки прыжка. Вы можете также поощрить лошадь разгибать суставы задних ног, тренируя ее преодолевать оксеры чаще, чем чухонцы в упражнениях с полосами препятствий.
	• Ограничение всадником	• Помогите вашей лошади, не ограничивая поводом движения ее головы и шеи.
	• При поворотах в воздухе	• Когда вы соревнуетесь на время, заманчиво попытаться изменить направление фактически во время преодоления препятствия. Особенно важно избегать этой ошибки с молодымн лошадьми, приводящей к напряженности спины и им сложно закончить прыжок должным образом.
НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В КОНЦЕ МАРШРУТА	• Недостаточно равномерный галоп	• По мере прохождения марпрута многие лошадн начинают ускоряться и понемногу терять спокойствие, что влияет и на длину темпа галопа и на равновесие в движениях. В тренинге очень важно постепенно объединять препятствия — первые два или три препятствия, а затем, шаг за шагом, вы конструируете полный маршрут — так что у лошади входит в привычку поддерживать постоянную скорость галопа. Чтобы помочь ей хорошо использовать доски, разложенные на земле, вместо препятствий.
	• Усталость	• На длинных маршрутах или скользком грунте, причиной невнимательности может быть усталость. Физическая подготовка вашей лошади должна соответствовать вашим требованиям: если она выступает в двух классах в трехдневных соревнованиях, то она должна быть разносторонне развитой. Поэтому обычно лучше, чтобы лошадь выступала в нескольких классах и во всех демонстрировала высококачественную работу.
	• Лошадь недостаточно ответственна	• Хороший тренинг побуждает лошадь брать на себя ответственность и за себя, и за своего всадиика. Вы можете развить в ней это качество (см. стр. 223). Многие соревнования на время заканчиваются чухонцем на длинной дистанции и, если вы хотите победить, важно, чтобы лошадь оставалась старательной до последиего момента. Даже когда вы двигаетесь быстрее, лошади необходимо сохранять хорошее равновесие и понимать, что вы хотите, чтобы она прыгала чисто. Равновесие и понимание лошади будут развиваться, если с самых ранних стадний тренинга вы будете поощрять в ней уважение препятствий и чистое их преодоление.



ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПОТЕРЯ НАПРАВЛЕНИЯ В ПЕРЕПРЫЖКЕ	• Недостаток контроля	• Если всадник излишне высылает лошадь в перепрыжке, контроль над галопом может быть потерян. В таком случае будет сложно сохранить точное запланированное перемещение между препятствиями. Во время подготовки, практикуйтесь в разных маршрутах перепрыжки.
	• Упускаете повод	• Причиной потери направления на маршруте может быть потеря вами повода, так как приземляясь, вы отдадите повод, можете потерять его и сделать один два темпа, прежде чем снова иабрать его. Эта потеря забирает секунды в перепрыжке, так как вам сложно сохранить контроль на приземлении. Ваша цель — всегда сохранять контакт со ртом лошади, так, чтобы сигналы управления могли быть поданы вами в любой момент.
	• Не думаете наперед	• Для успеха в перепрыжке, всадник должен смотреть в ту сторону, куда собирается двигаться. Ваша мысль всегда должна идти впереди вас.
ВЫПОЛНЕНИЕ ПОРТИТСЯ К ОКОНЧАНИЮ СЕЗОНА	• Дискомфорт или усталость	• Если работа лошадн начинает портиться, проверьте ее здоровье, не испытывает ли она боли. В особенности, если работаете на тяжелом грунте, в таких условиях у многих лошадей появляются болезненные места, которые влияют на ваши выступления. Подобно этому, она может физически или психически утомиться от путешествий или соревнований.
	• Недостаток психической зрелости	• Чувствительный всадник заметит эту маленькую проблему лошади и займется ею раньше, чем лошадь приобретет неблагоприятный опыт, который повлияет на всю ее будущую работу. Будьте готовы изменить программу соревнований и дать лошади дополнительные периоды отдыха.
	• Уровеиь техники всадника	• Убедитесь, что ваши регуляриые занятия с тренером позволяют вам четко осознавать и работать над слабыми сторонами своей техники.
СЛИШКОМ СИЛЬНОЕ СГИБАНИЕ ШЕИ	• Злоупотребление внутренним поводом	• Если ваша лошадь не реагирует на слабое действие повода и небольпое смещение веса вовнутрь поворота, вы должны стараться не тянуть внутренний повод. Это может стать причиной чрезмерного сгибания шеи и лошадь будет «выпадать» корпусом в сторону от поворота. Если поворот сложен, используйте оба повода вместе, прикладывая их к шее в сторону поворота (см. стр. 25), и не тяиите повод назад.
	• Не установлены приоритеты	• Вы редко столкнетесь с большинством проблем в тренинге, если уделите достаточно внимания приоритетам — поддержанию постоянных (см. стр. 198–199). Если вапа лошадь принимает вас и спокойна, с охотой движется вперед, прямолинейна в работе с самого начала, вы сможете больше тратить времени на постепенное продвижение, чем иа исправление поведения.







ГЛАВА СЕДЬМАЯ

КРОСС В ТРОЕБОРЬЕ: ТРЕНИНГ И СОРЕВНОВАНИЯ

Из всех видов конного спорта троеборье требует абсолютного доверия между лошадью и всадником.

Из этой главы вы узнаете о снаряжении и оборудовании для тренинга, предосторожностях, которые вам необходимо соблюдать, и способах улучшения вашей посадки и эффективности. Вы научитесь разрабатывать программу тренинга и тому как преодолевать различные типы препятствий, от жердевых заборов до канав, наполненных водой. Здесь представлены упражнения, которые помогут развить уверенность в себе и лошади, и всаднику, а также улучшат способность лошади принимать самостоятельные решения. Глава об исправлении поведения поможет вам решить любые проблемы, которые могут встретиться на тренировках и выступлениях в кроссе.

ВДОХНОВЕНИЕ КРОССА

Кросс — это наиболее сложная технически и наиболее ответственная часть полевых испытаний в троеборье. Лошади и всаднику необходимы высокий уровень тренинга, чтобы выделиться в выездке; бесстрашие, хорошая спортивная форма, чтобы преодолевать различные препятствия с большой скоростью на пересеченной местности в полевых испытаниях; и они должны быть аккуратны и дисциплинированы на поле соревнований по конкуру.

ЭКЗАМЕН ВСЕГО ТРЕНИНГА

«Полевые испытания — это не только экзамен, это наивысшая цель всего тренинга, включая выездку», — пишет Уильям Мюзелер в книге по выездке, которая стала классикой, «Логика верховой езды» (1937).

Троеборье требует высокого уровня физической подготовки, так же как и эффективного тренинга, два аспекта, которые наиболее важны в спорте и способствуют значительному росту стандартов тренинга и условий содержания лошади во всем мире. Троеборная лошадь должна быть подготовлена как атлет: питание и общая физическая подготовка играют жизненно важную роль.

Большое количество успешных спортсменок-женщин доказывает, что и в этом виде спорта важна эффективность, а не сила. Английские звезды Люсинда Грин, Мэри Кинг. Джинни Элиот и Пиппа Фанел побеждали на Бадминтонском турнире, одном из наиболее сложных соревнований по троеборью в мире, в общей сложности 12 раз. Кинг, Элиот и Фанел отличались в манежной езде, в которой все возрастают требования к выездке лошади, а на высоких уровнях качество работы лошадей немногим отличается от соревнований по выездке.



МИРОВОЙ УРОВЕНЬ Джеймс Уйафорд, теперь уважаемый тренер, и Каравич завершают выступление в соревнованиях на чемпионате мира в 1978 г. в Лексингтоне, США

ВЫСОЧАЙШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Такие лошади, как Шаризма, Марфи Химселф, Супрем Рок (с Пипа Фанел 2002 Херес), Бико, Кастом Мейд и Гилт Эйдж, способны соревноваться с лошадьми высочайшего класса из любой классической дисциплины конного спорта. Большинство из них были рождены в Ирландии, лидирующей стране в разведении троеборных лошадей, факт, доказывающий, что в этом спорте Чистокровная верховая или частая помесь для троеборья (три четверти чистой крови и одна четверть Ирландской упряжной) все еще превосходят другие породы.

Со времени начала развития этого спорта все меньшее ударение делают на выносливость и все большее на искусство. Уходят те дни, когда бесстрашие и физическая сила были основными требованиями соревнований. Настоящее партнерство с лошадью — сегодня ключевой момент в троеборье.



ПОБИТЬ РЕКОРД Люсинда Грин (верхом на Виладж Госип на фотографии слева) победила в шести Бадминтонских кубках на шести лошадях.

ВЫДАЮЩИЙСЯ ВСАДНИК Марка Тодда можно назвать самым выдающимся всадником всех времен, так же как и Шаризму среди лошадей. Они выиграли две золотые олимпийские медали. Справа – Олимпиада в Сеуле 1988 г.



СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ КРОССА

Безопасность и комфорт должны быть основным приоритетом и для лошади, и для всадника. Любая одежда и снаряжение в первую очередь должны сохранять функциональность при любых погодных условиях.

Всадник одет в такой же шлем и жакет, защищающий тело, как жокей в скачках; и использует седло, создающее безопасную опору для ног. Защитные ногавки должны быть одеты на все четыре ноги лошади.

ВСАДНИК

Обычный в троеборье шлем, который можно также назвать жокейским картузом, с хорошо пригнанным ремешком под подбородком, должен быть одет все время тренировок. Хотя шлем и защитный жакет никогда не заменят хорошей подготовки и не предотвратят несчастного случая, нет никакого сомнения, что их использование уменьшает вероятность получения травмы при этом. На верхних частях рук также должен быть нашит специальный кармашек, куда вы вложите информацию о своих индивидуальных медицинских особенностях, это будет способствовать оказанию вам необходимой медицинской помощи, если несчастный случай все же произойдет.

Имеет смысл также одевать защитные рукава, которые охранят ваши руки при падении, и всегда одевать перчатки. Перчатки дадут поводу проскальзывать, когда вы приземляетесь после препятствия, но вы также сможете зажать в них повод, если кожа повода станет скользкой в дождь или от пота. Найдите удобные обтягивающие бриджи, которые не особенно набирают влагу и не становятся скользкими, намокнув.

Обувь должна быть удобной и не мешать чувствовать постоянный контакт с боком лошади. Стремена ни в коем случае не должны иметь скользкую поверхность.

ЛОШАДЬ

Здесь на лошадь (фото справа) одета уздечка с простым трензелем. Некоторым лошадям может понадобиться что-то более строгое, например пелям, который давит на язык и нижнюю челюсть через мундштучную цепочку, окружающую челюсть лошади на подбородке. Для лошади, стремящейся поднять язык или перекинуть его через железо, более подходящим будет трензельный пелям. Нахрапник, показанный здесь, — мексиканский капсуль, который очень удобен и не влияет на действие трензеля. Охотничий (скользящий) мартингал или Ирландский



На некоторых соревнованиях на рукаве участника обязательно должна быть нашивка с его медицинскими показателями

БИНТОВАНИЕ В КРОССЕ

Вырежьте подобие рукава из легкого гибкого материала и подгоните его под пястную кость лошади, так, чтобы материал позволял сгибаться запястью **(1, 2)**. Обернув его вокруг ноги, посмотрите, чтобы не было особых давящих точек **(3)**. С помощью специальной эластичной ленты склейте бинт, начиная с верху и создавая равномерную поддержку, обматывая бинт вниз и назад **(4, 5, 6)**. Обвяжите тесьмой бинт для безопасности **(7, 8)**.





ЛОШАДЬ И ВСАДНИК ГОТОВЫ К КРОССУ Каждая часть одежды и снаряжения имеет свою цель и значение. К тому же если подобрать соответствующие по цвету жакет, шелк на шлеме и бинты, лошадь и всадник будут вглядеть превосходно. До и после соревнований все снаряжение чистится и проверяется. Кожа – надежный и удобный материал для снаряжения, но она стирается или теряет прочность, если ее не смазывать маслом и не держать в теплой комнате для снаряжения.

мартингал необходимы в данном случае, чтобы поводья не перебрасывались через голову лошади, если они по какой-либо причине соскользнут к макушке.

Седло должно быть достаточно плоским. Ноге всадника должно быть удобно в седле, которое может быть подогнано с помощью большей набивки в седле под бедро всадника, чтобы придать большее ощущение безопасности. Всегда используйте плотный потник, чтобы не натереть спину лошади. Седло должно быть зафиксировано подпругой и специальным ремнем, проходящим поверх седла (трок для седла). Они также должны иметь эластичные вставки, чтобы лошадь чувствовала себя комфортнее. Подперсье предотвратит сползание седла назад.

Распространенные типы защитного снаряжения для ног — ногавки, которые бывают синтетическими и кожаными, а также эластичные бинты на липучках, которые заворачивают сверху специальной водонепроницаемой тканью (см. рис. сверху). Передние ноги спереди смазывают густым слоем жира, чтобы уменьшить риск травмы, если лошадь натолкнется на препятствие. Колокольчики защищают пятку копыта, однако они не должны быть слишком просторными, чтобы лошадь не споткнулась. Как и в конкуре, шипы должны быть подобраны в соответствии с условиями (см. стр. 189), обычно они более важны на подковах задних ног.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КРОССА

Маршрут для обучения лошади преодолению препятствий кросса бесценен в подготовке всадника и лошади, так как создает реальный опыт работы с различными типами препятствий, таких как банкет, канава, спуски и водяные препятствия. Правильная последовательность препятствий, от миниатюрных до более сложных, размещенных на небольшом поле, делают обучение безопасным и эффективным.

ИДЕАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Для тех, кто может тренироваться на специальном поле или брать его в аренду, хорошо сконструированный маршрут принесет неоценимую пользу.

Последовательность препятствий очень важна. Оборудование для обучения должно напоминать определенное препятствие из маршрута кросса, только в миниатюре, с двумя или тремя постепенно увеличивающимися копиями того же препятствия. Позже вы увидите, насколько легче двигаться от успешного преодоления простого маршрута, чем бороться со страхом лошади или всадника на настоящем маршруте.

В отличие от чухонцев, оксеров и тройников, используемых в конкуре (см. стр. 190–191), в основе маршрута кросса будут пять основных типов препятствий: банкеты, канавы, спуски, водоемы и засека со рвом (живая изгородь или щетка из прутьев перед рвом с водой). Все они могут выстраиваться в различных комбинациях, с различными дистанциями между ними, под определенным углом друг к другу.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Начинающим лошадям и всадникам нужно дать некоторое время расслабиться и объехать весь маршрут прежде, чем преодолевать препятствия. Не менее важно проводить значительную часть времени в тренировках на ровном грунте, чтобы привыкнуть к экипировке. Начинайте преодолевать препятствия с рыси, запрыгивая и спрыгивая с маленьких банкетов и перепрыгивая через бревна. Затем пройдите водоем или перепрыгните через крошечную канаву. Почувствовав уверенность на конкурном галопе, вы можете еще увеличивать скорость, но только если лошадь остается спокойной и контролируемой. Помните, что препятствия кросса не преодолеваются на время.

СПОРТПЛОЩАДКА ДЛЯ КРОССА Кроме особого грунта, определяющего конкретное препятствие, поверхность в целом должна быть безопасной в области точек отталкивания и приземления. Даже если вы соревнуетесь на мягком грунте, нужно, чтобы лошадь была приучена и к условиям скользкой грязи. Чтобы добиться этого, выезжайте из небольших манежей или плаца с мягким грунтом на прогулку в любую погоду.



«Карусель» состоит из семи маленьких препятствий, требующих три коротких, нормальных или удлиненных темпа между ними. Это базовое упражнение бесценно для улучшения контроля до или после увеличения скорости.



ВСЛЕД ЗА ЛОШАДЬЮ Учитесь преодолевать препятствия в кроссе в компании с другим всадником на более опытной лошади, вы разовьете доверие к вам лошади и уверенность в себе, а кроме того, доставите удовольствие общительной по натуре вашей лошади.



ПРИУЧАЙТЕ МОЛОДУЮ ЛОШАДЬ К ВОДЕ Перед прыжком в воду неопытная лошадь должна пройти шагом весь водоем вслед за более опытной. Сделайте это несколько раз, пока лошадь не убедится в том, что и вода и грунт под водой безопасны.



ПРИУЧЕНИЕ К КАНАВАМ Лошади сложно разглядеть канавы. Начинайте ездить на рыси через маленькую канаву с откосами с каждой стороны, и, лучше, вслед за опытной лошадью. Держитесь за гриву.

Этот водоем дает возможность более чем 30 разных способов преодоления его и приближения к нему, в том числе препятствие, расположенное в воде, под крышей.

Начинайте с 50-сантиметровой канавы с водой, чтобы развить уверенность в себе и в лошади. Над большими канавами будет расположена жердь.



ПРИУЧЕНИЕ К БАНКЕТАМ Небольшие насыпи – банкеты – лучший тип препятствий для начального обучения лошади в кроссе. Начинайте с шага просто вверх по склону и спускайтесь с другой стороны холма или насыпи. Затем делайте упражнение на рыси и с настоящими банкетами. При подъеме придерживайтесь за гриву, чтобы сохранить равновесие. На спуске разожмите ладонь, чтобы повод мог проскальзывать через нее.

Банкетный комплекс, такой как этот, может быть использован при обучении начинающей лошади и асадника на шагу или рыси или для более опытных лошадей на медленном галопе. Разные стороны банкета дают выбор по высоте препятствия.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Кросс — это не столь опасный вид спорта в отличие от альпинизма или гонок на мотоциклах, и даже по статистике менее опасный, чем плавание или парусный спорт. На соревнованиях правила и ограничения обеспечивают безопасность всаднику, но во время тренинга вам необходимо самостоятельно постоянно заботиться о технике безопасности. Всаднику важно определить, как подойти к тому или иному элементу и аккуратно следовать намеченному.

БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ

Троеборье как спорт часто ассоциируется со стипль-чезом, где лошади тоже преодолевают препятствия на большой скорости, но среди этих видов спорта есть большие различия. Во-первых, вы едете по пересеченной местности не в компании других всадников. Во-вторых, вы не требуете от лошади максимальной скорости на пересеченной местности. На соревнованиях международного уровня максимальная скорость передвижения лошади 800 м/мин — сравните с максимальной скоростью в стипль-чезе около 1000 м/мин. Однако на соревнованиях троеборья вы редко превысите 600 м/мин или 650 м/мин в полевых испытаниях, один из отрезков которых тоже будет называться стипль-чез. Из этого следует, что троеборную лошадь не заставляют выходить за пределы своих возможностей.

Когда лошадь движется быстрее, то ее затраты энергии возрастают в геометрической прогрессии. Так лошадь, приближаясь к своему максимуму, устает быстрее в сравнении с тем, как если бы она работала в пределах своих возможностей. На скачках лошадь приближается к предельной скорости и неизменно финиширует очень уставшей. Но если подготовка была правильной, то в кроссе лошадь никогда не заканчивает маршрут особенно усталой. Если ваша лошадь слишком утомилась, вы должны сойти с маршрута, так как иначе продолжение становится опасным и для вас и для нее.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В ТРЕНИНГЕ

Когда вы принимаете участие в соревнованиях, правила техники безопасности оговариваются и обязывают участников выполнять их в соответствии с общими правилами соревнований. Свод правил постоянно меняется из-за появления новых официальных исследований. Судьи, распорядители и другие организаторы приводят эти правила в действие, чтобы обеспечить езду участников соревнований в допустимом стиле, на соответствующем уровне и на подходящей лошади. Однако несчастные случаи могут случаться и в тренинге, где те же правила и условия не всегда могут соблюдаться. Это приводит к тому, что вы несете большую ответственность за свою безопасность и должны самостоятельно принимать определенные меры предосторожности. Постоянное внимание к возможным факторам риска — это первый шаг на пути к безопасным занятиям. Если вы внимательны, вы уменьшите риск и сможете свободно наслаждаться занятиями спортом (см. вставку внизу). Когда вы устанавливаете оборудование для тренинга, вы должны изучить его, чтобы быть уверенным, что все меры

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НЕСЧАСТЬЯ

Вероятность несчастного случая можно свести к минимуму, работая под контролем высококвалифицированного тренера, с безопасным оборудованием и постепенно усложняющимися упражнениями. Обычная физическая подготовка также поможет вам. Если вы способны запрыгнуть на лошадь с земли, вы будете в большей безопасности. Стандартное защитное снаряжение также уменьшит риск травмы (см. стр. 258–259). Шлем с ремнем под подбородком и защитный жакет с подкладками на плечах действительно уменьшают травму, и поэтому вы всегда должны тренироваться в них.



предосторожности соблюдены и что упражнение по оценке риска завершено (см. вставку внизу).

БЕЗОПАСНАЯ ЛОШАДЬ

Философия тренинга в кроссе, при котором лошадь учится брать ответственность за себя и за всадника, важный фактор, обеспечивающий безопасность. Опытная лошадь в большинстве случаев сильнее может повлиять на ситуацию, чем вы. Вы должны доверять ей, принимая решения. Учитесь, в каких ситуациях нужно полностью предоставить ей инициативу, так как, если всадник ограничивает лошадь или управляет ею механически, она не сможет прыгать безопасно. Лошадь, которая внимательно относится к тому, через что она перепрыгивает, и может делать необходимые изменения, с полным правом должна быть названа ответственной лошадью. Необходимо развивать это качество (см. стр. 270–271).

МАРШРУТ НА ШАГУ

Пройдите шагом вдоль маршрута заранее с опытным тренером. Важно, чтобы ваш наставник знал ваши сильные и слабые стороны, а также вашей лошади. Тогда он посоветует что-то действительно значимое именно для вас.

Всаднику в кроссе сложнее, чем в конкуре, оценить дистанции: здесь важен опыт, который помогает определить требуемую длину темпов (махов), расположение точек отталкивания и приземления на различных типах препятствий и в различных обстоятельствах. Осведомленность о том, что дистанция немного удлинена или укорочена, может сделать езду как безопасной так и рискованной. Философия вашего прохождения кросса — недопустимость ошибки — маленькая неточность может привести к опасной ситуации.



СОВЕТ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА

Даже всадники высокого класса проходят маршрут с тренером и другими всадниками, а начинающим просто необходимы советы о соблюдении техники безопасности во время кросса.

Опытный тренер поможет вам больше сконцентрироваться на том, что вы должны делать, чем на том, что вам лучше не делать на маршруте, и будет требовать только то, что вы уже полностью освоили. Он также поможет вам понять, почему определенный маршрут и препятствия будут легче, если их преодолевать определенным образом.

Сомнения и недостаток доверия уменьшат вашу возможность реагировать, и это приведет к небезопасной езде. Когда вы отбросите свои сомнения и начнете больше доверять тренеру в том, как лучше преодолеть это препятствие, вы сможете достичь желаемого результата и ездить безопасно.

ОЦЕНКА РИСКА

Для занятий кроссом необходима медицинская страховка. Вы также должны иметь медицинскую карточку соревнований (см. стр. 258) с занесенными в нее подробностями о вас, такими как группа крови, аллергия, и информацией о перенесенных заболеваниях. У вас должно войти в привычку осматривать все снаряжение и оборудование.

Обратите внимание на следующие факторы:

- Соответствуют ли препятствия вашим возможностям?
- Последовательность препятствий — логична ли она?
- Условия грунта — твердый грунт может стать причиной потянутых мышц, особенно если он неровный или скользкий. Присмотритесь, где лучше оттолкнуться и приземлиться, преодолевая препятствие.
- Строение препятствия — может ли лошадь врезаться в него? Нет ли торчащих гвоздей или неровно отпиленных кусков дерева? Насколько глубоки водные препятствия? Каков грунт под водой?
- Безопасность на тренировочном поле — например, если ваша лошадь приучена к прогулкам на свободе, галопировать по дорогам, прыгать через изгороди для скота или проволочные препятствия. Запоминайте и проверяйте, нет ли скользких участков у вас на пути.
- Простой доступ на тренировочное поле — безопасно ли въезжать в него?
- Наличие аптечки первой помощи для всадника.
- Наличие аптечки первой помощи лошади.
- Наличие контактного телефона ветеринара.
- Возможность вызвать «скорую помощь».

ПОСАДКА ВСАДНИКА

При прохождении кросса самое главное в посадке — безопасность. Это достигается устойчивым постоянным положением шенкеля, весом, опирающимся на ноги, опущенной пяткой и способностью всадника пропускать повод сквозь ладонь, когда это нужно. Вы должны немного больше укоротить стремена, чем в конкуре, чтобы сделать более легким равновесие при прохождении высшей точки прыжка через препятствие или на крутых спусках.

УКОРАЧИВАЕМ СТРЕМЕНА

Приоритеты для достижения правильной посадки здесь те же, что и в конкуре. Вес всадника ложится точно в то же место, седалище немного приподнято и лишь слегка касается седла.

Для кросса, однако, стремена должны быть примерно на 2,5 см короче — две дырочки, — это перенесет ваши колени немного выше и заставит опуститься пятку еще немного ниже. Эта посадка будет более безопасной и в дальнейшем вы сможете еще улучшить ее, переложив больше веса на пятки.

Существуют две основные причины для укорачивания стремян. Во-первых, это дает более равное равновесие на самой верхней точке прыжка, когда углы коленных и бедренных суставов сокращаются, а центр тяжести всадника становится ниже по отношению к положению шенкеля. Это делает посадку всадника более безопасной, если лошадь не сможет преодолеть препятствие. (Жокеи в стипль-чезе еще сильнее укорачивают стремена, что позволяет им держать колени на той же горизонтали, что и седалище.)

Во-вторых, это позволяет всаднику уверенно чувствовать

ХОРОШАЯ ПОСАДКА В КРОССЕ Она важна для поддержания постоянного равновесия, поэтому перемещение вашего веса всегда ощущается лошадью. Здесь всадник сидит мягко и гибко, двигается в гармонии с движениями лошади на подъеме в гору и при прыжке.

Сократите углы коленного и бедренного суставов на фазе подвисания

Приблизьте верхнюю часть тела к шее лошади, как если бы поднимались в гору

себя при прохождении большого препятствия с понижением. С такой посадкой, если необходимо, вам будет нужно лишь раскрыть углы суставов и сохранить вес на ногах, тогда седалище не опустится в седло, толкая лошадь в спину и мешая ей спускаться. При езде на укороченных стременах седалище находится дальше в седле, и всадник достигает прямой линии от плеча через бедро к пятке на приземлении (см. рис. справа).

ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ ПОВОДА

При безопасной посадке ваши руки оказываются немного дальше от рта лошади. Поэтому необходимо, чтобы поводья могли проскальзывать в ладони, чтобы ни в коем случае не потянуть их не вовремя и не ограничить движение шеи и головы лошади. Затем, после приземления, вы сможете перехватить концы поводьев одной рукой и набрать нормальную длину повода. На больших спусках или когда вы прыгаете вниз, вы можете сдвинуть пятки вперед, сантиметров на 5—10, чтобы обеспечить себе дополнительную поддержку. Это сохранит ваши шенкеля на одном месте и сделает посадку безопаснее, но важно при этом, чтобы в остальном ваша посадка оставалась гибкой, иначе вы не сможете двигаться в гармонии с лошадью.

БЕЗОПАСНАЯ ПОСАДКА

На любом препятствии в кроссе и особенно при понижении важно раскрыть суставы колен и бедер при приземлении. В действительности ваш центр тяжести тогда сможет остаться на одной линии с центром тяжести лошади и вашими шенкелями, и это будет вашей основной поддержкой. Именно это я называю безопасной посадкой.





ЭФФЕКТИВНЫЙ ВСАДНИК

Эффективность всадника в кроссе определяет то же, что и всадника в конкуре и в выездке: хорошее знание упражнений, сопереживание лошади, способность взаимодействовать с ней и контролировать четкими сигналами. Но секрет всего этого заключается в хорошей чувствительности: способность чувствовать нужно ли больше или меньше импульса, устала ли лошадь или нет, с правильной ли вы движетесь скоростью, приближаясь к тому или иному препятствию.

РАБОТА НАД ДЛИНОЙ ТЕМПА ЛОШАДИ

Большое разнообразие препятствий, которое встречается в кроссе, требует от всадника способности побуждать лошадь к движению галопом с несколькими длинами темпов. Это значительно отличает кросс от конкура, и поэтому в кроссе так важно, чтобы лошадь думала самостоятельно и старалась преодолеть препятствие аккуратно, даже если всадник не способен создать нужную длину темпа перед точкой отталкивания.

Но прежде чем предоставить все это лошади, всаднику стоит поучиться тонко подбирать нужную длину темпа, не уменьшая концентрацию внимания лошади и не ограничивая ее свободу. Вы должны точно знать, с какой длиной темпа движется ваша лошадь. Тогда лошадь будет чувствовать себя комфортно, отталкиваясь слегка ближе к препятствию или немного дальше от него. Всадники, которые не считают нужным учиться этому искусству, пытаются навязывать лошади длину каждого темпа. Тогда если они делают ошибку, то оказывается, что лошадь сконцентрировала внимание на их сигналах, а не на препятствии: если не позволять лошади думать о своих действиях, она не научится избегать проблем. Если лошади нужно оттолкнуться немного дальше, ей нужно позволить значительно увеличить импульс и дать свободу выбора. Если нужно оттолкнуться ближе к препятствию, всадник должен задержаться в седле, поддерживая постоянную скорость. Совмещая эти два простых метода, вы получите базу для преодоления препятствий с любой длиной темпа. Чувствительность всадника к длине темпа может быть развита со временем (см. стр. 196–197).

ОЦЕНКА СВОЕЙ СКОРОСТИ

Развитие способности чувствовать различия в скорости и длине темпа требуется с самого начала. Уже на плаце вы можете поставить стойки или конусы на расстоянии 100 м и, одев на руку секундомер, научиться определять по ощущениям скорость 200, 300 и 400 м/мин. Затем, на более просторном плаце, вы можете делать то же, обучаясь чувствовать 500 м/мин и практиковаться, создавая определенную ско-

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕКУНДОМЕРА

Использование секундомера в тренинге поможет вам развить чувство скорости. Секундомер запрещен на начальных уровнях соревнований, поэтому ваше чувство времени заменит его.

Разделите маршрут на части по 2–3 минуты и определите места, в которых вы посмотрите на секундомер. Посмотрите, как вы прошли эти части маршрута, медленнее или быстрее, тогда, когда вы выбрали длинный заход на препятствие, и смогли ли выполнить намеченное на сегодняшний день. Никогда не смотрите на секундомер при приближении к препятствию и не заставляйте лошадь выходить за пределы ее возможностей.

Важно использовать секундомер и на маршруте стипль-чеза полевых испытаний в троеборье, чтобы избежать лишних трат энергии и риска. Разделите маршрут на части, которые вы пройдете за минуту, и поставьте себе целью финишировать с ошибкой не более чем на 5 секунд. 15 секунд неточности могут стать причиной сведенной в судороге мышцы у лошади.



СКОРОСТЬ И ДЛИНА ТЕМПА

Различные действия и типы препятствий требуют особой скорости. Так как вы не можете посмотреть на спидометр, сидя на лошади, способность ощущать скорость и менять ее может иметь решающее значение. Вы можете попрактиковаться в этом во время тренировок, проверяя скорость через короткие отрезки дистанции, до тех пор, пока лошадь спокойна и еще не устала. Скорость влияет на длину темпа, поэтому выбрать правильный способ движения в связках вам поможет эта таблица.

СКОРОСТЬ	ДЛИНА ТЕМПА	ТИП ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ПРЕПЯТСТВИЙ
300 м/мин	3 м	«Осевшая дорога» и спуски
365 м/мин	3,7 м	Конкур
400 м/мин	4 м	Комбинации, сложные единичные препятствия
450 м/мин	4,5 м	Основной галоп для развития выносливости
500 м/мин	5 м	Простые единичные препятствия
550 м/мин	5,5 м	Тренировочный галоп для развития выносливости и скорости
600 м/мин	6 м	Между препятствиями, стипль-чезный тип препятствий
650 м/мин	6,5 м	Скорость стипль-чеза для новичков в троеборье
700 м/мин	6,5 м (частота увеличивается)	Максимальная скорость в тренинге

рость по выбору. Постепенно вы начнете чувствовать различие в скорости между 350, 450 и 550 м/мин и будете способны побудить лошадь к точно определенной скорости при любой работе или для каждого типа препятствия, сможете создать правильную длину темпа в тройных системах. Всегда помните, что средняя длина темпа лошади может меняться со скоростью (см. таблицу сверху). Чем медленнее двигается лошадь, тем короче длина темпа, и в то же время чем быстрее она скачет, тем бóльшие махи делает. Когда она приближается к пределу своей скорости, частота темпов возрастает относительно длины. Каждая лошадь имеет свои особенности, но таблица наверху подходит многим из них.



ПРОФЕССИОНАЛИЗМ Ваша лошадь должна всегда заканчивать работу, готовая сделать еще немного больше. Если вы хорошо ее подготовили, она будет чувствовать себя счастливой в работе, а вы будете с удовольствием проводить с ней время.

УСТАВШАЯ ЛОШАДЬ

Если ваша лошадь становится менее отзывчивой, медленнее движется между препятствиями, вы должны позволить ей восстановить силы, прежде чем снова приступить к прыжкам, или даже закончить тренировку на этот день.

При любых обстоятельствах вы всегда должны анализировать, что случилось. Задумайтесь, не устала ли лошадь раньше обычного из-за болезни, или причина в том, что вы двигались слишком быстро, или это результат неподходящей программы тренинга. Оценка ситуации вовремя также снизит риск возникновения дальнейших проблем.

ПОСЫЛ

Легче и безопаснее начинать маршрут кросса, если и вы, и лошадь собраны физически и психологически. Быть собранным не значит нервно ко всему прислушиваться, это означает хорошо разогреться на разминке, собранный всадник думает заранее, лошадь быстро реагирует на его команды шенкелем двигаться вперед или замедлить движение поводом.

Вы должны быть готовы выслать лошадь, если понадобится, усилив посыл шпорой или хлыстом, чтобы поддержать внимание лошади к движению вперед. Хлыст или шпоры не должны подменять хорошую подготовку лошади или использоваться в упражнениях, к которым лошадь не готова, но когда внимание лошади рассеивается, а ситуация требует четкой реакции, то кратковременное применение этих помощников вернет ее собранность. Использование хлыста и/или шпор будут нужнее при работе с неуверенной лошадью, но применение их на прыжке, если лошадь и так прыгает нерешительно и неловко, приведет к испугу лошади и, возможно, падению всадника. Всегда безопаснее поддерживать общее состояние собранности на маршруте кросса.

Хлыст никогда не должен применяться в раздражении. Лошадь ударяют только по крупу и всего один раз. Никогда не бейте хлыстом лошадь по чувствительной зоне на боку лошади. Если вы ударите лошадь по плечу, то в лучшем случае заставите идти ее вбок и потерять линию прыжка.

В случае необходимости вы можете использовать шпоры с большим, округлым и ровным наконечником. Если вы вынуждены использовать шпоры постоянно, то это означает, что вы что-то делаете неправильно в вашей подготовке. В этом случае вы должны оценить ситуацию и прийти к выводу, например, что вам нужно уделить больше времени работе без прыжков, или завоевать ее доверие на маленьких препятствиях, или обследовать на предмет боли или дискомфорта. (Многие лошади начинают неохотно заниматься в кроссе, из-за страданий от боли в ногах или от холки, сбитой седлом.)



ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ Вы можете выслать лошадь вперед и усилить шенкель, сев в седло и приблизив пятку к подпруге Поощрите лошадь, как только она ответит на этот сигнал.

ОСАНКА

Возможность действовать в кроссе обеспечивают два основных фактора — положение шенкеля, с весом проходящим через ноги и опирающимся на пятки, которые опущены ниже носков, дополненное расслабленной, гармоничной посадкой. Всадник скорее будет в безопасности, уверенно сидя в седле, если постоянно сохраняет гибкую расслабленную посадку. Напряженный всадник будет отталкиваться от седла, как мячик от теннисной ракетки. Психологическое напряжение и негативные мысли — наиболее распространенные причины отсутствия гибкости в посадке, поэтому так важно последовательно и медленно усложнять работу, поддерживать доверие

ПОЛОЖЕНИЕ ХЛЫСТА

При занятиях кроссом вам иногда может понадобиться использование конкурного хлыста — или стека, — для того чтобы вернуть внимание к работе лошади, ударив по крупу.

Когда вы ездите, держите хлыст между большим пальцем и указательным **(1)**. Для удара вам нужно повернуть его вверх, тогда вы коснетесь точно крупа лошади. Возьмите оба повода в одну руку, перенеся хлыст назад другой рукой **(2, 3)**. Если вы держите хлыст в руке без повода **(4)**, вы можете пропустить его между указательным и безымянным пальцем **(5)** и повернуть, схватив как теннисную ракетку **(6)**. Затем проделайте все то же в обратной последовательности и вернитесь в исходную позицию **(1)**.



и чувство контроля. Всадники часто теряют мягкость посадки при испуге. В этом случае вы должны немедленно вернуться на несколько шагов назад в своем тренинге, выполнять более легкие упражнения до тех пор, пока ваша уверенность в своих силах не восстановится.

Многие говорят, что они ездят лучше в стрессовой ситуации, но важно различать мотивацию и испуг. Если вы мотивированы, вы можете сконцентрироваться и быстро реагировать, но если вы испуганы, ваша посадка становится напряженной и потеряет гибкость, а реакции замедлятся.

Проблемы могут также появляться на преодолении препятствий с понижением, потому что у всадников появляется подсознательное желание наклониться назад. В результате они садятся в седло, переносят шенкеля назад, прилагая усилия, чтобы сохранить равновесие. Совпадение при этом слабости шенкеля и непосредственного перенесения веса в седло приводит к выталкиванию из него. Затем при приземлении всадник оказывается либо на шее лошади, или падает. Чтобы предотвратить это, вы должны словно бы перемещаться вверх, а не отклоняться назад, раскрыть углы коленного и бедренного суставов, пока они не станут подобными посадке в выездке, но только с весом, распределенным на ноги, и с вертикальной линией от плеча через бедро к пятке (см. вставку, стр. 265). Когда вы делаете так, вы пропускаете повод и глядите вперед, а не вниз. Также важно, чтобы вы поддерживали вертикальную линию от середины колена к носку ноги и если что-то идет не так, переносили бы пятку слегка вперед.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Если ваша лошадь готова с радостью продолжить работу на следующий день после занятий на маршруте для кросса, значит, вы преуспели в этом виде спорта. Правильная подготовка приведет к тому, что ни вы, ни ваша лошадь не будете напряжены, ранены или неуверенны в себе. Лошадь — не машина, поэтому вы должны быть уверены, что тренинг лошади действительно постепенный и доставляет ей удовольствие. Хорошо распланированная программа физического развития в тренинге должна быть лишь частью вашего общего плана (см. стр. 324–329). Лошадь должна быть достаточно развита физически, чтобы избежать усталости и травмы. К тому же вы, как всадник, тоже должны быть достаточно физически развитым для езды в течение 15 минут, держа свой вес на ногах, прежде чем начинать движение по 5-минутному маршруту кросса.

Эффективная программа тренинга обеспечит долголетие лошади и ее спортивной карьеры. Ваша цель сохранить энергию лошади, избегать излишних нагрузок при преодолении препятствий и, что не менее важно, предотвращать развитие стресса у лошади.



ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД
Новозеландец Эндрью Николсон демонстрирует безопасную, гибкую посадку. Хотя лошадь искривилась в воздухе, шенкеля всадника сохранили правильное положение.

ПОСТОЯННЫЕ И ПЕРЕМЕННЫЕ

Как и в конкуре, лошадь в кроссе должна постоянно демонстрировать согласие и спокойствие, желание двигаться и прямолинейность, так же как и хорошую технику прыжка. Однако постоянно меняющиеся маршруты кросса и типы препятствий придают бóльшее значение таким переменным, как направление, скорость, импульс и равновесие. Постоянные — это основа успеха и безопасности, но важно достичь и правильных переменных.

ВАЖНОСТЬ ИМПУЛЬСА

Такие постоянные, как согласие, спокойствие, охотное движение вперед, прямолинейность и безупречность аллюров (см. стр. 122–123), вместе создают контролируемый импульс, который является наиболее важным требованием для хорошего прохождения маршрута кросса и для безопасности.

Если какие-либо из выше перечисленных характеристик отсутствуют, это окажет неблагоприятное влияние на контролируемый импульс. Лошадь должна двигаться вперед охотно, мысленно сосредоточившись на работе. Если обе стороны ее тела развиты равномерно и лошадь прямолинейна, она способна прыгать естественно, безупречно, и ее работа будет крайне эффективной. Это очень важно в такой дисциплине конного спорта, как кросс, который требует очень большой выносливости и экономии энергии. К тому же прямолинейность лошади делает более легким поддержание равновесия в посадке всадника.

БЫТЬ ГИБКИМ

Чем более высок уровень соревнований, тем сильнее требования к партнерским взаимоотношениям между лошадью и всадником, они должны чувствовать себя одной командой, быстро и с готовностью реагировать на просьбы друг друга. Если иногда вам бывает сложно, вам нужно думать о поддержании только правильного направления и скорости, и это решит большинство проблем, потому что именно эти переменные (см. стр. 128–129) лежат в основе эффективного тренинга в кроссе. По мере приобретения вами опыта вы сможете чувствовать величину импульса и нужно ли вам увеличить его или уменьшить. Хотя в выездке и конкуре всадник часто побуждает лошадь к большему импульсу, в кроссе обычно необходимо уменьшать импульс, чтобы сохранить энергию и дать лошади время осмотреть препятствие и принять решение.

Различное равновесие требуется для преодоления разных типов препятствий, и вы всегда должны быть готовы изменить его. Например, чтобы достичь равновесия при приближении к параллельным брусьям в канаве или при спуске, нужно чтобы лошадь перенесла больше веса на заднюю часть корпуса. Для стипль-чезного препятствия больше подойдет горизонтальное равновесие (ровное распределение веса на переднюю и заднюю часть корпуса). Синхронность или чувство темпа нелегко даются всаднику в кроссе, который постоянно работает на галопе с разной длиной темпа (см. стр. 270–271), но это чувство может быть развито специально.

ПОНИМАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Лошадь, которая самостоятельно находит выход из сложной ситуации в кроссе, называют ответственной лошадью. Это качество необходимо для безопасности, так как в этом случае лошадь будет способна приспособить длину темпа к дистанции самостоятельно и спасти себя от травмы, даже если ей не удастся подойти к препятствию с нужной длиной темпа.

Некоторые считают, что лошадь не способна отвечать за что-либо, когда вы на большой скорости приближаетесь к препятствию, но высококлассные всадники в стипль-чезе доказывают обратное. Если вы посмотрите на работу хороших жокеев, вы увидите, что они не делают попыток изменить длину темпа лошади при приближении к препятствию, и, как результат, их лошади становятся умнее и самостоятельно подгоняют длину маха галопа под дистанцию.

СОВЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Существует несколько способов тренировать лошадь в этом направлении:

- Позвольте лошади самой поддерживать себя. Не пытайтесь поддержать ее с помощью повода, потому что это только ограничит ее голову и шею и побудит ее переносить больше веса вперед, в попытке уйти от повода. Повод всегда должен быть способом взаимодействия, а не опорой для всадника. И на ровном грунте, и на пересеченной местности акцент нужно делать на постепенном перенесении веса на задние ноги, подведении их под корпус, улучшении равновесия и поддержки самой себя, облегчении передней части корпуса.
- Работайте с лошадью на холмах и в поле в различных ситуациях, чтобы освоить подъемы и спуски. Это особенно важно для молодых лошадей. Наблюдения за лошадьми, легко галопи-

рующими как по полю, так и по неровной, ухабистой почве, должны побудить всадников больше доверять своим лошадям.

• На прогулке медленно поднимайтесь или спускайтесь по насыпям шагом, рысью или галопом, а также ездите по неровному грунту. Возможно, у вас в округе нет подходящего места для верховых прогулок, но это настолько полезно для вашей лошади, что имеет смысл время от времени вывозить лошадь на природу, чтобы поддержать ее естественную подвижность.

• С помощью своего тренера практикуйте обучение вашей лошади на свободе — без всадника и снаряжения, — напрыгивая на препятствиях. Это научит лошадь принимать решения в разных упражнениях, не полагаясь на подсказки всадника.

• Во время тренинга убедитесь, что вы оказываете минимальное влияние на прыжок лошади. Это сложная задача, но если вы с ней справитесь, это будет иметь огромное значение для развития ответственности у лошади.

• Положите доски на землю, чтобы ей пришлось переступать через них в разных местах — неподалеку от конюшни, в поле, вдоль дороги, — тогда она научится смотреть, через что переступает и внимательно относиться к тому, куда поставить ногу.

• Попытайтесь тренироваться в выездке на различном грунте. Также будет полезно, если часть вашего плаца имеет наклон, чтобы вы смогли практиковаться в поддержании контролируемого импульса, когда вы поднимаетесь вверх и спускаетесь. Это будет полезно не только для развития ответственности в лошади, но и для ее физического развития.

• Во время тренировки начинайте с обычных дистанций для прыжков, а затем немного укорачивайте и удлиняйте дистанции. Стандартная длина темпа в конкуре 3,7 м, но вы должны постепенно научить вашу лошадь двигаться с длиной темпа от 3 м до 4,2 м. Этот процесс может занять много месяцев.

• Сконструируйте на маленьком плацу небольшие обучающие препятствия высотой 50—60 см, насколько возможно твердые, чтобы научить лошадь относиться к ним с уважением. Не бойтесь, что она наткнется на них, это поможет ей развить безопасную технику прыжка. Не стоит только обучать ее сразу преодолевать высокие неразрушимые препятствия — тренировки должны поддерживать уверенность и доверие лошади.



ГАЛОПОМ ПО ХОЛМАМ В тренинге галоп вверх по склону холма развивает силу лошади, но в то же время уменьшает отталкивание от земли передних ног. На соревнованиях тем не менее вы должны избегать подниматься по склону слишком быстро, так как это утомительно. Взамен этого вы можете спускаться так быстро, как можете в той части маршрута, где это требуется. Избегайте подниматься неравномерно.

РАЗВИТИЕ ПАРТНЕРСТВА

Безопасность в кроссе требует распределение ответственности — настоящего партнерства, между всадником и лошадью. Обязанность всадника обеспечивать правильное приближение к каждому препятствию и поддерживать внимание лошади, определять правильное направление и скорость. Обязанность лошади — точно реагировать на сигналы всадника и преодолевать препятствия, точно выбирая точку отталкивания.

ПАРТНЕРСТВО ЛОШАДИ И ВСАДНИКА

С самого начала всадник должен отчетливо представлять себе распределение обязанностей в кроссе и различия в способностях своих и лошади в решении конкретных задач. Всадник должен согласиться, что ответственность за прыжок будет предоставлена лошади.

В противоположность этому всадник должен и побуждать, и позволять лошади принимать решения относительно большинства точек отталкивания перед препятствиями, и того количества усилий, которые требуются для преодоления конкретного препятствия. Если вы возьмете ответственность за это на себя, вы в значительной степени снизите ее возможность раскрыть свой потенциал. Лошадь, которая не может отвечать за себя, становится небезопасной, так как она не научилась избегать проблемных ситуаций.

Основная обязанность всадника — поддерживать внимание лошади, просто создавая нужное направление и правильную скорость. И хотя это может показаться упрощенным, но это принципиально важный момент.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВСАДНИКА

Поддерживать внимание лошади — практически синоним поддержания контролируемого уровня импульса, когда лошадь движется вперед с энергией и в равновесии. Для этого требуется постоянное присутствие пяти постоянных — согласия, спокойствия, охотного движения, прямолинейности и безупречности аллюров (см. стр. 270–271). Правильная подготовка по выездке разовьет эти постоянные, что станет сердцем эффективного тренинга в кроссе. Такие переменные, как направление и скорость, важны в кроссе, так же как в выездке и конкуре. Получается, что, тренируясь в трех дисциплинах конного спорта, вы строите занятия по одному плану. Синхронность аллюра — последняя из переменных, на которую обращает внимание всадник в кроссе.



ЛОШАДЬ БЕРЕТ БАРЬЕР Всадник должен позволить лошади взять на себя ответственность за прыжок. Эта лошадь получила такую возможность, она преодолевает одно препятствие и концентрирует внимание на следующем.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛОШАДИ

Многим всадникам сложно предоставить лошади возможность развить равновесие самостоятельно. Натяжение повода приведет только к тому, что вы будете меряться силами, и лошадь победит, потому что она сильнее. В результате все, чего вы достигнете, — это раздражения ее поводом.

Взамен этого уравновесьте ее своей посадкой, не наклоняясь назад и сохраняя постоянный контакт со ртом лошади. Избегайте каких-либо изменений в длине темпа.

Обучение должно происходить на маленьких сплошных препятствиях с обозначенной линией земли (жердью у основания препятствия). С самого начала распределите обязанности свои и лошади. Однако если ваша лошадь не реагирует должным образом, вернитесь к основным упражнениям с препятствиями в конкуре и полосами препятствий. К тому же проверьте физическое здоровье вашей лошади, потому что недостаточная отзывчивость лошади может быть связана с болью или травмой, полученной во время прыжка.

ОБЯЗАННОСТИ ЛОШАДИ И ВСАДНИКА

В обязанности всадника входит:

- Поддержание внимания лошади.
- Обеспечение правильного направления и скорости.
- Устойчивая посадка и поддержание постоянного равновесия.
- Работа над длиной темпа лошади, не разрушая его.
- Двигаться в гармонии с лошадью.
- Ставить реалистичные цели.

В обязанности лошади входит:

- Двигаться вперед.
- Внимательно реагировать на сигналы всадника относительно направления и скорости.
- Рассматривать препятствие, определяя его размер и тип.
- Определять верную точку отталкивания.
- Преодолевать препятствие.
- Проявлять естественные инстинкты, проприоцептивную чувствительность и координировать движения.



ЛОШАДЬ И ВСАДНИК В основе легендарного партнерства Старка и Марфи Химселфа было не что иное, как полное внимание и сосредоточенность.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Чтобы разработать эффективную программу тренинга, вы должны поставить себе цели — долгосрочные и более близкие, промежуточные. После этого вы сможете определиться с ближайшими целями — разработать еженедельную программу тренинга. Каждая лошадь имеет свои особенности и вам не следует разрабатывать программу слишком вперед, но по мере более близкого знакомства с лошадью ваши цели становятся определеннее.

ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Если вы поставите себе цель, вы сможете достичь необыкновенных результатов. Соревнования на чемпионатах мира или Олимпийских играх могут стать реальностью, но только если всадник с самого начала стремится к этой цели, а не занимается верховой ездой время от времени. Не все стремятся достичь высочайшего уровня, но тем, кто ставит себе такую цель, нужно познакомиться с международными правилами соревнований.

Количество международных соревнований по троеборью все возрастает, от уровня начинающих (по программе «одна звезда») до чемпионатов («четыре звезды»). Соревнования уровня начинающих — это может быть подходящая долгосрочная цель, после которой вы можете поставить себе целью соревнования с четырьмя звездами, которые включают чемпионаты мира и важнейшие соревнования по троеборью, такие как Бадминтон и Барглей в Англии, Лексингтон и Атланта в США и Аделаида в Австралии. Соревнования с двумя и тремя звездами составляют логическую последовательность от одной до четырех звезд по уровню сложности.



СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Зафиксируйте нижние части ног, чтобы сделать свою посадку более безопасной и перейти к более сложным уровням соревнований.

В кроссе уровня одной и двух звезд требуются упражнения, указанные под уровнем 3 и 4 (см. стр. 296—297). Существуют также однодневные соревнования этого уровня.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Если ваша цель постепенно переходить от одного уровня соревнований к следующему, и вам, и лошади потребуется повышать свое мастерство, выступая на однодневных и на трехдневных соревнованиях. Лошади редко могут достичь уровня международных соревнований до семилетнего возраста, но после достижения этого возраста вы вполне можете планировать повышать уровень выступлений примерно на одну звезду соревнований в год. Очевидно, не все лошади способны достичь трех- и четырехзвездного уровня соревнований, но большинство внимательных и здоровых лошадей могут выступать на соревнованиях по программе «одна звезда» после правильной подготовки.

КРАТКОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Парадокс заключается в том, что лошадь, которая быстро становится достаточно активной для галопа и прыжков в кроссе, может при этом в течение трехдневных соревнований оставаться достаточно спокойной и послушной для участия в фазах выездки и конкура. Чем спокойнее лошадь, тем легче ей привыкнуть к переездам и новым местам.

Убедитесь, что условия содержания вашей лошади направлены на сохранение ее спокойствия. Чем больше она будет проводить времени на улице в естественном окружении, тем лучше. Нет нужды стоять в деннике все время до начала подготовки к выступлению в троеборье. Даже во время тренинга и выступлений вы должны дать ей возможность по возвращении в конюшню каждый день насладиться свободой, хотя бы в небольшом дворике, в который открывается денник (в определенным образом построенных конюшнях). Тщательно и регулярно обследуйте здоровье вашей лошади, проводя дегельминтизацию, исследование образцов крови, установите, что нормально для вашей лошади, а что нет, чтобы вы могли раньше заметить маленькую проблему до того, как она превратится в серьезное заболевание.



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ Существует явное различие между начальным уровнем и средним. Шенкель всадника немного свободнее, так как это удобнее. Всадник спокоен, сфокусирован на правильном приближении к препятствию.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В троеборье вы почувствуете большую потребность в составлении программы тренинга, чем в других видах спорта, потому что здесь очень ко многому нужно приспособиться и лошади и всаднику. Наподобие атлету в десятиборье, вы должны уравновесить противоречивые требования трех разных дисциплин, в то же время стараясь сделать тренинг в каждой из них дополняющим друг друга. К примеру, вы можете улучшать на прогулке и выездку, и прыжок лошади, и вы можете повысить уровень в конкуре при занятиях кроссом. Чем больше вы используете одинаковых средств управления и подходов ко всем трем дисциплинам, тем более эффективный тренинг вы получите.

Еженедельная программа галопа важна (см. стр. 328–329), но старайтесь сохранять при этом гибкий график, меняя его в соответствии с потребностями вашей лошади. Например, типичной еженедельной программой может быть: понедельник — отдых, легкая работа под седлом или на корде, вторник — прыжки и прогулка, среда — галоп и работа на выносливость, четверг — выездка и прогулка, пятница — работа на корде и прыжки, суббота — галоп или работа на выносливость, воскресение — выездка и прогулка. Однако важно не загадывать слишком наперед.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Это типичное препятствие Бадминтона. Оно требует большой аккуратности и ответственности лошади, иначе бы здесь была закидка. Эта пара доверяет друг другу, посадка всадницы безопасна и она дает лошади необходимую свободу для прыжка

УЗКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

В соревнованиях случаются частые ошибки, которые проявляются в непослушании лошади, закидках и обходах узких препятствий. Лошадь должна научиться преодолевать узкие препятствия еще в начале тренинга. У нее постепенно войдет в привычку преодолевать даже такие препятствия, к которым сложно приблизиться, в то время как задача всадника — фокусировать внимание на направлении, чтобы она не обошла такое препятствие.

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ

Как только вы сможете объяснить лошади, что цель — перепрыгнуть через узкое препятствие, а не обойти его, то, как и большинство лошадей, она будет послушно выполнять требуемое. Однако, если лошадь запомнит, что она может выбрать обходной путь, или если всадник держит ее на линии захода на препятствие исключительно силой, тогда у вас всегда будет риск ошибки на этом месте маршрута.

Ваша начальная цель — это осознанный прыжок по одной из сторон маленького препятствия. Научите ее прыгать через левую или правую часть препятствия, а не через середину. Лошадь теперь должна научиться прыгать по той стороне препятствия, по которой хочет всадник. Затем соорудите первое узкое препятствие в половину длины обычного (1,8 м), например маленькую стену или две бочки, положенные по длине

УЗКОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ ПО «СОБАЧЬЕЙ ЛАПЕ» Практикуйтесь в прыжках через бочки со стойками (а). Затем преодолевайте бочки без стоек (б). Постепенно сконструируйте маршрут из двух препятствий с поворотом «собачья лапа» (внизу). Второе препятствие сперва может состоять лишь из двух бочек, лишь затем будет добавлен задний ряд, увеличивающий широтность препятствия.



(а) Развернутые наоборот стойки проводят лошадь точно по центру. Жерди на земле не позволяют бочкам катиться

(б) Без стоек лошадь направляет повод и шенкель всадника



друг за другом, и поставьте стойки в качестве проводников. Всегда раскладывайте жерди на земле до и после бочек, чтобы они не покатились, если лошадь заденет их. Постепенно уменьшайте длину препятствия и увеличивайте его ширину. Обычно бочки имеют высоту 95 см и ширину 60 см. Менее опытный всадник может взять бочки 70×40 см. Когда лошадь научится хорошо прыгать через две бочки, лежащие на боку, вы можете добавить задний ряд бочек.

Если вы уже уверены в успехе, то задний ряд поставьте стоймя, это увеличит прыжок, хотя ширина препятствия останется прежней (см. последовательность внизу). Затем добавьте одну бочку за четыре темпа до препятствия на повороте. Приближайтесь к первой узкой бочке на рыси **(1)**. После приземления сделайте один темп прямо **(2)**. Поверните лошадь на втором темпе **(3)**. Затем сделайте еще два темпа по прямой **(4, 5)** к следующему узкому препятствию **(6)**. Поддерживайте лошадь прямолинейной и сконцентрированной на преодолении препятствия с помощью постоянного контакта шенкеля и повода. Поддерживайте лошадь в том же состоянии на приземлении **(7)** и во время удаления от препятствия **(8)**.

ЖЕРДИ НА ЗЕМЛЕ

Если точка отталкивания далеко от узкого препятствия, лошадь может прыгнуть мимо него. Чтобы не допустить этого, положите доску или жердь за два или три темпа от точки отталкивания, сдвигая ее этим немного ближе к препятствию. Прыжок через узкое препятствие с произвольной точки отталкивания должен войти в привычку у лошади.



ПРАКТИКА УЗКИХ ПРЕПЯТСТВИЙ Преодоление узких препятствий, приближение на рыси и затем движение галопом в качестве регулярного занятия полезно в тренинге. Никогда не позволяйте лошади обходить препятствие, всегда возвращайтесь и начинайте упражнение заново.



ПРЕПЯТСТВИЯ ПОД УГЛОМ

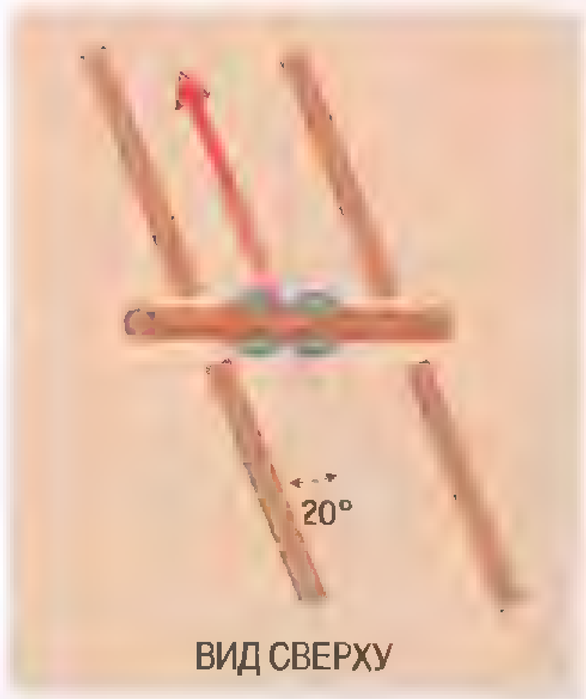
Преодоление препятствий под углом и узких препятствий готовит лошадь к прыжкам через «уголки» (см. стр. 279). Уверенно преодолев препятствие под углом, вам станет легче выбрать путь прохождения комбинации препятствий и вы можете сэкономить время на соревнованиях. Подготовка начинается с работы на ровном грунте, когда вы развиваете прямолинейность лошади, затем учите поддерживать прямую линию на все возрастающем угле захода на препятствие.

ПРЫЖОК ПОД УГЛОМ

В разминке тренируйте лошадь, двигаясь галопом и преодолевая препятствия по прямой линии. Затем преодолейте одно препятствие под углом, проделав вольт галопом и снова преодолейте препятствие в обратном направлении, сделав таким образом восьмерку, где точкой пересечения оказывается препятствие. Упражнение очень полезно для прыжков под углом.

Поставьте чухонец под углом примерно 20° от прямой линии прохождения препятствия и расположите доски на земле в качестве проводников для лошади. Затем вы можете увеличить этот угол до 45°. По мере увеличения угла поменяйте чухонец на оксер, помня, что максимальный угол при

БОЧКИ ПОД УГЛОМ Здесь лошадь прыгает справа налево под углом примерно 20 °. Это делает правую сторону препятствия ближе к точке отталкивания, чем к левой. Лошади здесь нужно раньше поднять плечо, лопатку и запястье и вынести их вперед. Здесь будет также важен хороший контроль за направлением движения.



ВИД СВЕРХУ



преодолении препятствия шириной 1,2 м может быть не более 30°. Если вы также дополните это упражнение преодолением узких препятствий (см. стр. 276—278), то подготовитесь к преодолению уголка в 60°, хотя начинать преодоления этого нового типа препятствия лучше, устанавливая его под меньшим углом.

СВЯЗКА ИЗ ПРЕПЯТСТВИЙ ПОД УГЛОМ

В кроссе лошадь должна прыгать под углом, в тех случаях, когда так проложен маршрут, что у нее нет другого пути или если с помощью прыжка под углом она может достичь правильной дистанции между двумя препятствиями.

Препятствия, изображенные ниже, невозможно преодолеть по прямой линии. На дистанции от прыжка через середину первого препятствия к середине второго лошадь вряд ли пытается закинуться, но сложность заключается в трех коротких темпах, которые лошадь должна сделать в этой связке. Всадник выбирает поворот налево (и меньшим углом при заходе на препятствие), что сделает дистанцию длиннее и проще, но увеличит риск того, что лошадь попытается обойти второе препятствие. Если лошадь сохраняет изгиб шеи направо, всадник еще сильнее «завалится» влево и лошадь скорее обойдет препятствие, поэтому всадник должен поддержать прямолинейность шеи лошади. Другой выбор — двигаться быстрее и сделать два длинных темпа, что, однако, уменьшит возможность контроля всадника за направлением и усложнит преодоление третьего возможного препятствия.



УГЛОВАЯ СВЯЗКА Дистанция между этими двумя препятствиями – 12,8 м, то есть 2 1/2 темпа. Вы можете пройти дистанцию медленнее, укоротив нормальную длину темпа 3,7 м до 3,4 м.

ПРЫЖОК НАЛЕВО И НАПРАВО

Многие лошади от природы имеют более развитую одну сторону тела. Это означает, что вашей лошади легче прыгать под углом в одну сторону, чем в другую. В тренинге необходимо развивать слабую сторону лошади. Большинство лошадей чаще обходят препятствие справа, потому что они чаще изгибают шею и тело влево.

Равномерное развитие достигается работой на ровном грунте. Если у лошади слишком большой изгиб шеи влево, делайте короткие упражнения, преодолевая препятствие с галопа под углом направо (на слабую сторону), чтобы двигаться галопом тоже с правой лидирующей ноги. Это заставит лошадь сгибаться в другую сторону

ПРЕПЯТСТВИЯ «УГОЛКИ»

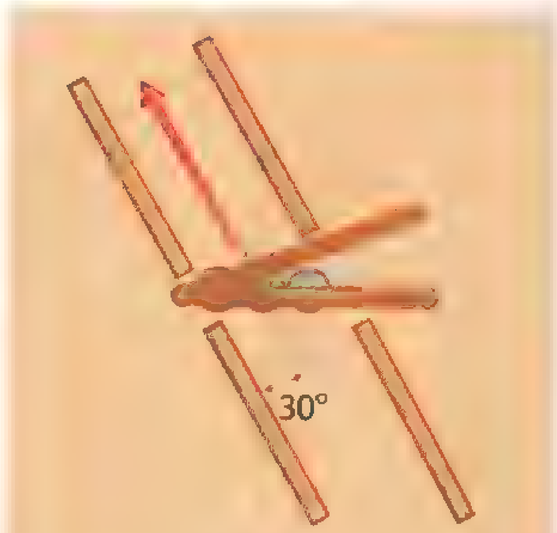
«Уголок» — это серьезное испытание для лошади и к нему нужно относиться с уважением. На маршруте соревнований «уголок» устанавливается под углом 40° для начинающих и достигает 90° на соревнованиях высшего уровня.

Их обычно строят сплошными. «Уголок» требует от всадника и лошади умения преодолевать узкие препятствия и совершать прыжки под углом одновременно, поэтому он оказывается их логическим продолжением в тренинге.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИНГА

Как и в любых прыжках, успешное преодоление уголка зависит от вашей работы в выездке, когда ваша лошадь должна была научиться двигаться прямолинейно. Затем умение развивается в конкуре, где лошадь привыкает сохранять прямую линию при приближении к препятствию. Когда она достигает этой стадии, вы можете одновременно начинать учить ее преодолевать узкие препятствия и делать прыжки под углом (см. стр. 276–279). Если вы затем совместите все навыки вместе, то увидите, что лошадь сама мгновенно понимает, что вы от нее требуете при преодолении уголка.

Первая стадия для преодоления уголка — это разложить на земле определенным образом жерди (см. рис. внизу). Вначале будет также полезным положить доску, через которую лошадь будет переступать, за три темпа — 13,7 м — до препятствия-уголка, чтобы обозначить нужную точку отталкивания. Вы можете также разложить сходящиеся жерди к уголку, чтобы уменьшить риск того, что лошадь попытается обойти препятствие. Кроме того, поставьте подобие засеки внутрь уголка, чтобы у лошади не появилось желание преодолевать его в широком месте. Здесь лошадь к препятствию (трем бочкам) подводят жерди, лежащие на земле. Бочки имеют округлые



ВИД СВЕРХУ

УГОЛОК ИЗ ЖЕРДЕЙ Здесь уголок примерно достигает 60°. Лошадь уверенно преодолевает его, и она и всадник уверенно смотрят вперед, на следующее препятствие. Все, что должен делать всадник – это сохранять правильную посадку и контролировать направление лошади.



формы и поэтому более безопасны. Не используйте железных бочек, распиленных деревянных подставок или заостренных пластиковых предметов, так как лошадь, приземлившись на них, неизбежно получит травму.

Сперва преодолейте уголок без задней жерди. Затем добавьте ее под углом 20 °. Постепенно увеличивайте угол до 60 °.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СПЛОШНОГО УГОЛКА

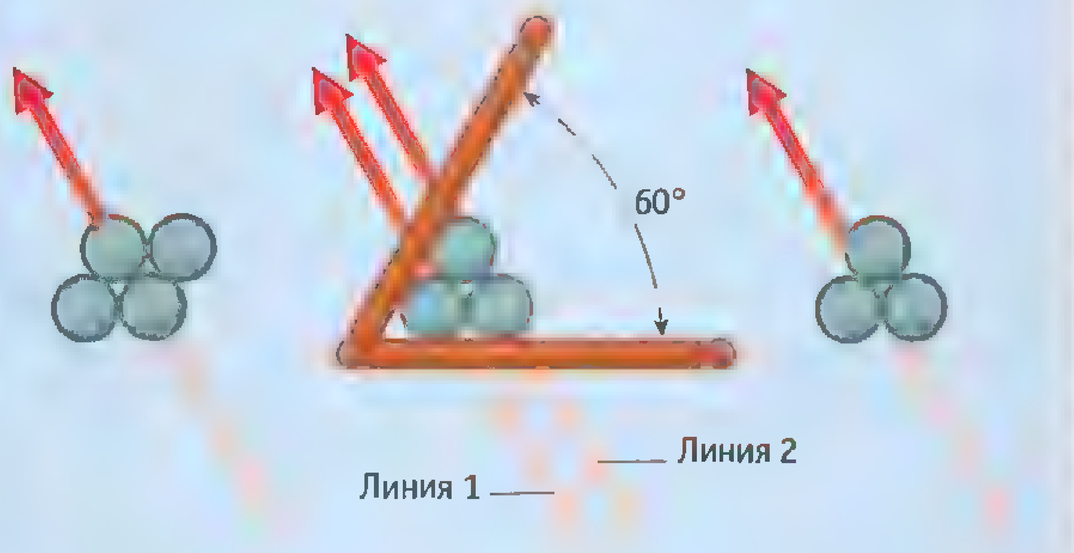
Большинство уголков на соревнованиях твердые сплошные или заполнены чем-либо (см. ниже). Это делает их безопаснее.

Успех в преодолении уголка зависит от того, насколько сконцентрировано внимание всадника. Если вы знаете, где будете прыгать, у вас не возникнет проблем. Чтобы найти верный путь, подберите две точки. Первой точкой будет препятствие, а в качестве второй вы можете выбрать какой-либо ориентир.

Если вы не планируете точную линию прохождения маршрута, ваша лошадь может обойти уголок и попытаться преодолеть его в широкой части. Остерегайтесь прыгать через уголки на покатом склоне, потому что здесь лошадь, скорее всего, может научиться обходить их.

УГОЛОК 60 °

Начинайте с шести бочек в два ряда по три бочки и прыгайте через них по диагонали. Постепенно доведите их до четырех бочек в форме звездочки **(уровень 1)**. Уберите одну из бочек и сделайте угол в 60 ° **(уровень 2)** с помощью жердей. Преодолевайте уголок в самой узкой части **(линия 1)**, а затем в более широкой части **(линия 2)**. И затем практикуйтесь в прыжках через три бочки по диагонали **(уровень 3)**.





(а) Бочка расположена на острие угла, чтобы помочь лошади сохранить хорошую линию прыжка.

ЗАПОЛНЕННЫЙ УГОЛОК

Практикуясь в прыжках через заполненный уголок, используйте бочку в качестве проводника **(а)**. Затем уберите бочку. Здесь всадница склоняется немного влево, но это не повлияло на правильную линию прыжка

КАНАВЫ

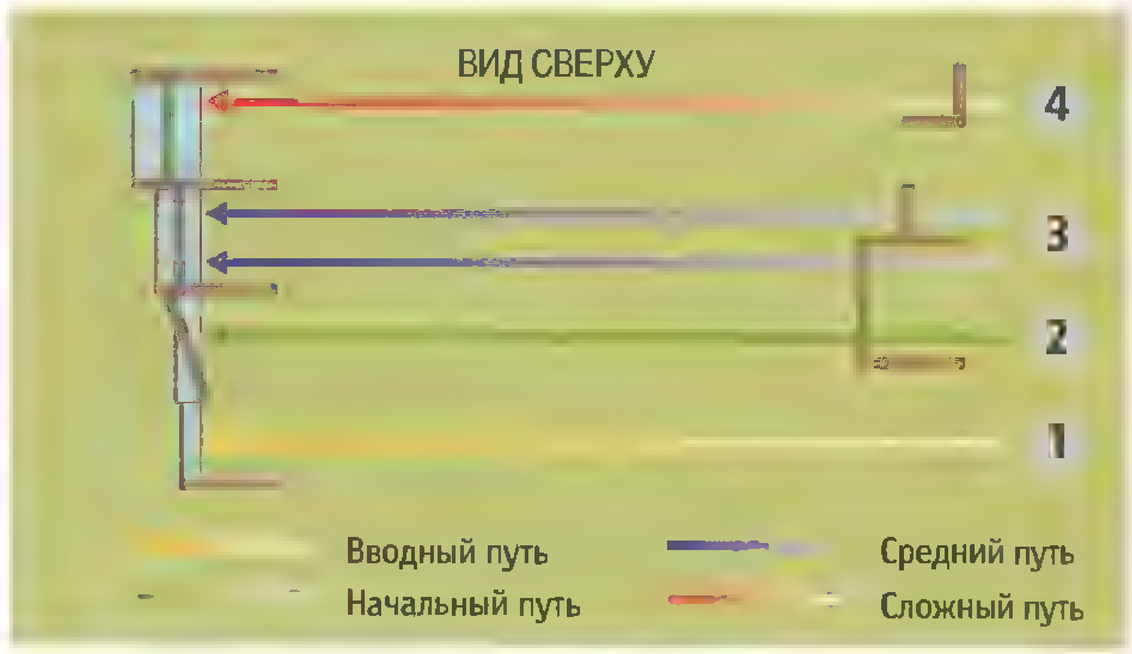
Ширина канавы может выглядеть устрашающе. Но лошадь способна преодолеть в ширину в два раза больше препятствие от точки отталкивания до точки приземления, чем в высоту, поэтому даже прыжок через канаву в 3 м шириной будет для нее вполне доступен. Эта группа упражнений в преодолении канав создает наилучшую последовательность препятствий для обучения лошади, и не забывайте разложить на земле жерди, чтобы создать точные точки отталкивания.

ПРЕОДОЛЕНИЕ КАНАВ

Самые распространенные ошибки на соревнованиях случаются при преодолении канав, и именно потому что они выглядят устрашающе — препятствие, под которым вырыта канава, всегда выглядит больше.

Вы можете завоевать доверие лошади при преодолении канавы, обучая ее на маленьких препятствиях (см. внизу, справа). Для первых прыжков через маленькие канавы установите сбоку от вашего пути заборчик или жерди, чтобы лошадь не пыталась обходить препятствие **(1)**. Приближайтесь на рыси или галопе и преодолейте канаву с жердью над ней **(2)**. Полезно также разложить на земле доски (см. «взгляд с воздуха», верхнее справа), чтобы достичь постоянной правильной точки отталкивания, что в свою очередь поможет всаднику и лошади не думать об этом, а сосредоточиться на прыжке. Здесь доски положены за 22 м до канавы — это пять ровных темпа галопа в конкуре.

Когда ваша лошадь стала проходить по этой линии спокойно и уверенно, то вы можете перейти на следующую линию с такой же жердью, но над более широкой канавой **(3)** и создав новую правильную точку от-





МАЛЕНЬКАЯ СУХАЯ КАНАВА Эта лошадь прыгает уверенно, но она может удивить вас тем, что прыгает выше, чем это необходимо: придерживайтесь за гриву для безопасности



КАНАВЫ С ВОДОЙ Эта последовательность канав с водой и жердей поможет вам и лошади развить уверенность, создавать различные контролируемые длины темпов и скорость. Вы будете учиться, как создать правильную длину темпа, подходящую к дистанции, предлагаемой на соревнованиях.



ШИРОКАЯ КАНАВА Лошадь и всадник на первый взгляд легко преодолевают канаву шириной 3 м, отталкиваясь почти за 1 м от воды. Все это следствие правильной подготовки. Форма учебного препятствия имеет четкую линию земли, поэтому лошади легче преодолеть его, и здесь ей проще развить уверенность в себе. Посадка всадницы будет более безопасной, если шенкель неподвижен, а пятки она перенесет на 5 см вперед, демонстрируя при этом хорошее равновесие и прекрасную гибкость посадки. У нее превосходный контакт со ртом лошади, при котором лошадь может вытянуть шею на прыжке.



талкивания. Дистанция от положенной на земле доски к большей канаве **(4)** будет составлять 25,6 м, то есть шесть нормальных темпов галопа.

Помните, что лошадь опускает голову достаточно низко, чтобы увидеть канаву (см. стр. 46—47). Часто она концентрирует внимание на верхней жерди и пути после препятствия и не смотрит на канаву. В таком случае вы должны помочь лошади, проведя по пути, которому хотите следовать, и показав таким образом, что хотите перепрыгнуть канаву, а не спускаться в нее.

ДОСТИЖЕНИЕ РАЗЛИЧНОЙ ДЛИНЫ ТЕМПА

Этот комплекс из канав научит вас создавать различные длины темпов по необходимости. Темп 3,4 м подходит для преодоления большинства водных препятствий, темп 3,7 м чаще всего используется в конкуре и многих комбинациях кросса, а темп 4 м — основа для работы в кроссе перед обучением прохождения маршрута на большей скорости.

Доска, расположенная в 22 м до канавы, создает пять темпов галопа длиной 3,7 м. Канаве 3 предшествует узкое препятствие или доска в 23,8 м от нее, то есть в шести темпах по 3,4 м каждый. По той же линии вы можете сделать пять темпов по 4 м каждый. Одновременно вы можете работать над длиной темпа по 4 линии. Здесь доска расположена в 25,6 м, что приравнивается к дистанции в пять темпов по 4,3 м. Убедитесь, что приближаетесь с правильной скоростью к доске на земле. Эти упражнения должны получаться автоматически.

«ОСЕВШАЯ ДОРОГА»

«Осевшая дорога» совмещает прыжок вниз, затем идут один или два темпа галопа и прыжок вверх, то есть банкет наоборот. Это хорошее упражнение перед водными препятствиями и для лошадей, которые прыгают необычно. Оно учит поддерживать правильную скорость и длину темпа. В данном случае лошадь и всадник делают еще маленький поворот на «осевшей дороге», и лошадь не должна отвлекаться на воду и спуск справа.

УСТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИЯ

После того как вы приучили лошадь к маленьким насыпям (см. стр. 260–261), вы можете приступить к освоению препятствия, напоминающего осевшую дорогу. Это упражнение также хорошо приучает лошадь к воде, потому что большинство водных препятствий по сути являются теми же «осевшими дорогами», только заполненными водой.

Существует два дополнительных фактора в преодолении «осевшей дороги», что делает ее более сложной. Во-первых, после прыжка вниз необходимо пройти поворот «собачья лапа» в 25°. Этот тип упражнений особенно полезен, так как учит лошадь внимательно прислушиваться к сигналам всадника к повороту, остановке и движению вперед, к препятствию. Во-вторых, эта «осевшая дорога», с одной стороны которой находится вода. Важная часть любого тренинга лошади — обучить ее прыгать, не отвлекаясь ни на что, и в этом случае вам предоставляется хорошая возможность попрактиковаться.

«ОСЕВШАЯ ДОРОГА» И «СОБАЧЬЯ ЛАПА» Ширина «осевшей дороги» 9,5 м. Ее строение позволяет сделать два темпа по дну, если вы приближались к препятствию на рыси. Здесь лошадь, прыгающая немного необычно, оказывается ближе к банкету, чем это удобно для прыжка. Чтобы создать дополнительную дистанцию, ей придется прыгать немного влево.

ПРЕОДОЛЕНИЕ «ОСЕВШЕЙ ДОРОГИ»

Для всадника самое важное — это поддерживать правильное направление и скорость. В приведенном нами примере «осевшая дорога» в углублении представляет слегка укороченную дистанцию 9,5 м, при которой всадник должен приближаться к препятствию на рыси относительно медленно. Подходящая точка отталкивания для прыжка вниз с банкета расположена менее чем в 1 м от края банкета, вместо 1,8 м, обычного рас-





ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИЗЕМЛЕНИЕ Существенная часть техники прыжка с банкета или на спуске – приземляться, подставляя передние ноги по очереди. Беспокойные или испуганные лошади часто пытаются опираться на обе передние ноги одновременно, что плохо отражается на суставе и может стать причиной падения лошади.

стояния от точки отталкивания до вертикального препятствия. Это важный фактор, который вы должны будете учесть в своих расчетах. Точка приземления в этом случае должна быть в 2 м от банкета. Здесь на картинке лошадь приземляется немного дальше (1), что делает дистанцию в углублении «осевшей дороги» короче. Это распространенная ошибка — всаднику нужно правильно приближаться к препятствию.

Из-за того что лошадь сделала больший прыжок, ей приходится в углублении дороги делать два довольно коротких темпа. Форма поворота «собачья лапа» требует, чтобы второй темп был совершен с поворотом. Всаднице для этого необходимо сдвинуть руки во внутреннюю сторону примерно на 10 см, стараясь не тянуть повод назад (2). И она завершает второй темп (3) перед прыжком на банкет вверх (4).

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА

Большинство лошадей не боятся этого упражнения. Если ваша лошадь закончит это упражнение спокойно и в хорошем настроении, ей и дальше это упражнение будет казаться легким.

По мере приобретения вами опыта преодоления разнообразных препятствий, к которым вы хорошо приучили лошадь, она начнет все больше и больше доверять вам и будет готова преодолеть любое препятствие, на которое вы укажете. На соревнованиях высшего уровня вы можете встретить препятствие «осевшая дорога» с очень коротким углублением, где лошадь будет отталкиваться в том же месте, где только что приземлилась, а может еще включать вертикальное препятствие перед или после углубления. Тем не менее, если лошадь доверяет вам, для нее это будет не особенно сложной задачей.



БАНКЕТЫ И СПУСКИ

Ничто так не напоминает естественный ландшафт в кроссе, как спуски. Банкеты — чудесные препятствия для того, чтобы научить лошадь анализировать свои действия. Для всадника прыжок здесь делится на две части, дающие возможность практиковаться в поддержании равновесия и хорошей посадки. Вы никогда не можете быть уверены в правильном преодолении банкета и здесь особенно важным качеством будет ответственность у лошади.

БАНКЕТНЫЙ КОМПЛЕКС

За исключением воды банкетный комплекс — особенно важная часть оборудования для тренировок в кроссе. Тот, что показан на картинке ниже (нормандский банкет), включает прыжок с банкета с той же точки, на которой оказалась лошадь после подъема на банкет, не сделав ни единого шага по банкету. Если запрыгнуть на нормандский банкет на медленном аллюре, можно сделать на нем короткий темп и затем приземлиться под очень большим углом по отношению к земле, но тогда вы не сможете преодолеть препятствие, стоящее сразу после банкета.

Помните, что, устанавливая банкет, обычно сокращают дистанции, так как лошади приземляются и отталкиваются ближе к краю банкета, чем к другим препятствиям. Таким образом, несмотря на то что стандартная длина дистанции между двумя препятствиями с одним темпом между точкой приземления и точкой отталкивания примерно 7,3 м, с банкетом эта дистанция сократится до 5,9 м. Никогда не пытайтесь преодолевать банкеты на очень быстром галопе, это может быть очень опасно.

МАРШРУТ ЧЕРЕЗ БАНКЕТНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДНЕГО УРОВНЯ Средний уровень – это комбинация из двух банкетов, которая даст вам хорошую подготовку к более сложному маршруту. Лошадь, поднявшись на первый банкет, в том же месте отталкивается, запрыгивая на второй, а затем сразу спрыгивает с большей высоты. Этот уровень требует большого доверия лошади к всаднику.



1 Если вы пользуетесь хлыстом, преодолевая канаву, ваше плечо должно оставаться прямолинейным

2 Отталкиваясь на второй банкет, проследите, чтобы ваши руки двигались вместе со ртом лошади

3

ПРЕОДОЛЕНИЕ БАНКЕТА

В маршруте прохождения через банкетный комплекс среднего уровня (см. последовательность ниже) ширина каждого банкета 4 м, то есть препятствие в целом достаточно длинное. Вы должны приближаться к нему со скоростью около 450 м/мин.

Неопытная всадница на рисунке внизу совершает большой прыжок, перепрыгивая канаву и запрыгивая на банкет **(1)**, и правильно поступает, когда, приостанавливая лошадь, немного поворачивает ее налево. Лошадь прямолинейно отталкивается с первого банкета **(2)** на второй **(3)**. На этой стадии пятки всадника должны быть немного отнесены назад, для большей безопасности. Всадница переносит слишком далеко вперед свой вес и слишком натягивает повод, спрыгивая с банкета **(4)**. Передние ноги на приземлении оказываются слишком близко друг к другу, и лошадь немного спотыкается, удаляясь галопом от препятствия **(5)**. Всадница слишком наклоняется при этом, но не настолько, чтобы потерять контроль над посадкой.



СПУСК В ВОДУ Всадница раскрыла углы коленных и бедренных суставов, создав прямую линию от плеча через бедро к пятке, что идеально для таких высоких спусков. Передние ноги лошади начинают расходиться, чтобы опереться на землю по очереди и легко подняться на следующем темпе.

УЛУЧШЕНИЕ ПОСАДКИ

Такой банкет, как этот, особенно полезен для обучения всадников сохранять равновесие на спусках и приземлениях с препятствий. Важно при этом приближаться к банкету на рыси, чтобы успеть приготовиться, сделать необходимые изменения в посадке. Всадница должна спрыгивать с банкета, сохраняя ту же посадку, что и всадница, прыгающая в воду (см. рис. верхний справа): опираясь весом на пятки, раскрыв углы коленей и бедренных суставов. Полезно практиковаться в этом упражнении на прогулке. Закройте глаза и представьте себе в деталях, как вы спрыгиваете с банкета, прежде чем пробовать действительно сделать это. Похожие действия требуются во второй половине прыжка (приземление) через вертикальное отвесное препятствие, поэтому тренинг поможет вам в посадке на прыжке в целом (см. стр. 194–195).

Сохраняйте правильное положение колена — в одну вертикальную линию с носком ступни

4

Дайте поводу проскальзывать через пальцы, а пятки перенесите немного вперед

5

Освободите голову и шею лошади, чтобы не мешать ее равновесию

ПРЫЖОК В ВОДУ И ИЗ ВОДЫ

Во время соревнований на маршрутах любят устанавливать водные препятствия в местах, где собирается больше всего зрителей, и всадник волнуется, стремясь выполнить упражнение как можно лучше. Хотя многих пугают водные препятствия, на самом деле это просто спуск, примерно два темпа галопа после этого и прыжок на банкет, другими словами, упражнение «осевшая дорога» с углублением, заполненным водой.

ТРЕНИНГ ПЕРЕД ПРЫЖКОМ В ВОДУ

На тренировках практикуйтесь в преодолении банкетов, столов и «осевших дорог» для развития своей хорошей посадки и техники прыжка у лошади на спусках и подъемах на банкеты. Работа над этими препятствиями до водных препятствий будет иметь огромную психологическую ценность для вашего и вашей лошади первого прыжка в воду. Перед этим прыжком пошагайте в воде, чтобы лошадь хорошо ощутила безопасность грунта под водой и не пугалась этого препятствия.

Проходите шагом водное препятствие до тех пор, пока не почувствуете, что лошадь спокойна и отзывчива. Это отменит необходимость применения силы к поводу, который мог бы ограничить возможности лошади видеть канаву и ухудшило бы ее равновесие. Если лошадь даже немного оступится, вода будет и дальше смущать ее. Здесь вы почувствуете также, как важно было ранее проведенное развитие ответственности у лошади, когда она научилась реагировать быстро и аккуратно в любой ситуации. Вам теперь нужно лишь сохранять спокойствие и концентрировать внимание на правильном направлении и скорости.



ПРИУЧЕНИЕ ЛОШАДИ К ВОДЕ Сначала просто спокойно шагом пройдите всю канаву, позволив лошади двигаться в ней, куда она хочет. Она привыкнет к своим ощущениям в воде и брызгам, убедившись, что грунт под ней безопасен.

ПРЫЖОК В ВОДУ

Рассмотрите последовательность, изображенную ниже. Когда вы собираетесь совершить прыжок в воду, убедитесь, что вы приближаетесь к воде под правильным углом и достигаете подходящей точки отталкивания **(1)**. Подъезжая к спуску, обратите внимание на безопасность своей посадки **(2)** — приземление в воде менее предсказуемо, чем приземление на сухую землю, и лошадь может быть удивлена чем-то. Помните, что ваша посадка должна быть такой же, как на приземлении после обычного вертикального препятствия, чтобы передние ноги лошади опирались на грунт последовательно.

ВЗГЛЯНИТЕ

ПРЫЖОК В ВОДУ Препятствие перед водой направит лошадь на место спуска в воду. Затем она сделает поворот на 45° в воде, о чем заблаговременно должен будет позаботиться всадник.



ПРЫЖОК ИЗ ВОДЫ

Не торопитесь в воде **(4)**, чтобы лошадь оставалась спокойной и не поднимала слишком много брызг. Так ей будет легче видеть, где она идет **(5)**. Менее опытные лошади недооценивают силу, которая необходима, чтобы выпрыгнуть из воды **(6, 7)**, потому их нужно энергичнее высылать, чтобы они сделали чистый прыжок.

Когда лошадь выпрыгивает из воды на землю, дайте ей снова время осмотреться, чтобы она могла найти подходящую точку отталкивания **(8)**, оттолкнулась обеими задними ногами и выпрыгнула из канавы **(9)**. Эта лошадь излишне напряжена, но безопасная посадка всадника будет способствовать чистому прыжку **(10)**.

ПРОВЕРЬТЕ ПЕРЕМЕННЫЕ

Для успешного преодоления водных препятствий должны присутствовать переменные: направление, скорость, импульс, равновесие и синхронность. Неровное приближение к спуску может стать причиной недостаточного отталкивания задних ног лошади. но медленная скорость в то же время придаст ей немного больше импульса и равновесия в сборе. Это повлияет на темпы, сделав их немного укороченными, в результате она опустится в воду более плавно, с меньшим количеством брызг.



ДВОЙНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ И КОМБИНАЦИИ

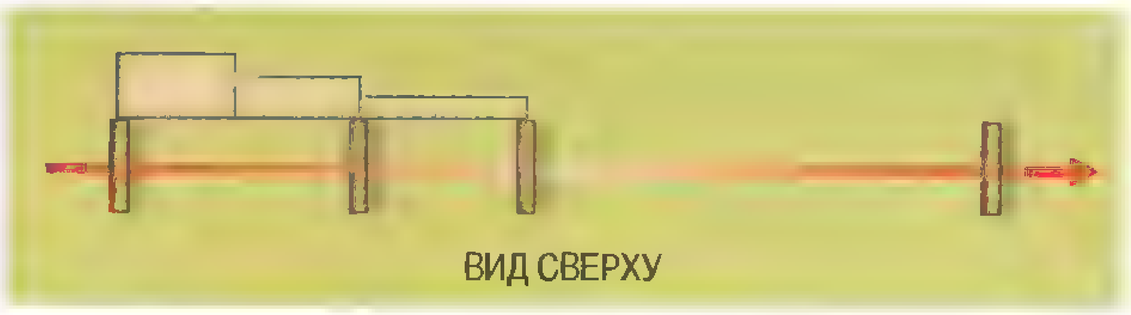
Двойное препятствие — это система из двух препятствий, где вы, приземлившись после первого, немедленно, в том же месте, отталкиваетесь, поднимаясь на второе препятствие. Это серьезный вызов лошади. Он требует быстрой реакции и хорошей спортивной техники прыжка. Как и все другие комбинации препятствий, между препятствиями могут быть различные дистанции, что требует различной длины темпов при приближении.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДВОЙНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ

Оно начинается с чухонца, который имеет четко обозначенную линию земли. Затем следует слегка удлиненный прыжковый темп перед двойным препятствием с удлиненной дистанцией (см. рис. ниже), затем три немного укороченных темпа к последнему чухонцу. Дистанции между первыми двумя препятствиями и в двойном препятствии будут соответственно 8,2 м и 4,2 м. Последние три темпа войдут в дистанцию 14,3 м, немного укороченную для нормального конкурного темпа.

Приближайтесь немного быстрее, чем обычно к первому препятствию, чтобы преодолеть его и затем двойное препятствие правильно. Двойное препятствие требует от лошади особенной ловкости. От вашего приближения **(1)** зависит, насколько уверенно, плавно и гибко лошадь преодолеет первую часть двойного препятствия **(2)**. Без уверенности лошадь будет прыгать напряженно и без спортивной собранности. Правильная скорость обеспечит ваше приземление в нужном месте **(3)**, ровно посередине между двумя препятствиями.

Как только передние ноги ступили на землю, они снова отталкиваются, после чего на землю опускаются задние ноги (см. вставку, внизу справа). Этот момент называется перио-



ДВОЙНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ Это превосходный пример важности безопасной посадки всадницы на приземлении. Она не рискует завалиться вперед, но и не ограничивает движения лошади на точке отталкивания.



дом подвисания. Многие лошади торопятся перенести задние ноги и опереться ими о землю после первой части двойного препятствия, из-за чего иногда они задевают одной задней ногой другую. В этой последовательности лошадь задержала на земле одну переднюю ногу слишком долго **(4)**, что могло стать причиной удара ее о жердь во второй части двойного препятствия, что, конечно, нежелательно. Немного опуститесь в седло, приближаясь к последнему чухонцу **(5)**.

КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ТЕМПЫ ГАЛОПА

Всегда помните, что темп лошади удлиняется, когда она скачет быстрее; спускается по наклонной плоскости или по хорошему грунту; в начале работы от избытка сил; преодолевая простые и хрупкие на вид препятствия, к которым она относится без уважения; или по направлению к дому.

Темп лошади укорачивается, когда она скачет медленно или поднимается по наклонной плоскости; когда она увязает в мягком рассыпчатом грунте или когда беспокоится, удалившись далеко от конюшни; если она устала, если всадник слишком ограничивает ее поводом или если она от природы имеет аллюры с коротким периодом подвисания. Силу влияния этих факторов на вашу лошадь необходимо знать, а тренер поможет вам подобрать правильную скорость и длину темпов. Лошадь с развитым чувством ответственности (см. стр. 270–271) способна большую часть этой работы сделать вместо вас.



ДВА ПРЕПЯТСТВИЯ ПОД УГЛОМ Медленный галоп позволит уложить три коротких темпа галопа между двумя препятствиями, стоящими под углом друг к другу. Шея лошади не прямолинейна, это означает, что она может попытаться обойти второе препятствие.



ПРЫЖКИ НА СКЛОНЕ ХОЛМА

Длина темпа лошади, точки отталкивания и приземления меняются, когда лошадь скачет и преодолевает препятствия на склоне холма. Когда она поднимается в гору, темпы галопа становятся короче, когда спускается — длиннее. Прыгая на подъеме в гору, лошадь приземляется ближе к препятствию, на спуске — дальше от него. В свою очередь, посадка всадника должна в достаточной степени соответствовать изменению движений лошади.

ПРЫЖОК НА СПУСКЕ

Преодолевая препятствие на склоне холма, лошадь приземляется дальше от препятствия, чем обычно, потому что лошадь дольше времени находится в воздухе, чем преодолевая такое же препятствие на ровном грунте.

Когда люди спускаются бегом с холма, они обычно передвигаются все быстрее и быстрее, пока не упадут или не замедлят шаги, стараясь сохранить равновесие. Лошадь тоже должна замедлить темп, чтобы удержать равновесие, но некоторые не проявляют этой естественной реакции, особенно если они привыкли прислушиваться во всем к всаднику.

В последовательности, изображенной ниже, дистанция между двумя бревнами 13,7 м, примерно на 1 м короче трех нормальных конкурных темпов. Однако это соответствует уменьшению дистанции на 2 м, так как спускаясь вниз с холма, лошадь будет удлинять темпы галопа. Если вы попытае-



КОМБИНАЦИЯ НА СПУСКЕ Вы видите на фото два бревна, положенные на склоне. Наклонная плоскость заставляет вас уложить в эту дистанцию три коротких темпа галопа, когда вы спускаетесь. Но здесь же вы сделаете три длинных темпа галопа, если будете подниматься вверх по склону

ХОРОШАЯ ПОСАДКА Это хорошая посадка для всадника – плечи на одной линии с пятками. Пальцы позволяют проскальзывать поводу и таким образом лошади вытягивать шею, не вытягивая всадника вперед. Этой всаднице лишь нужно быть осторожной, чтобы не потерять повод.

тесь уложить на этой дистанции три коротких темпа, то вы пройдете ее более гладко и лошади будет легче сохранить равновесие. Убедитесь, что вы сохраняете правильное положение шенкеля, что колено и носок ступни находятся на одной вертикальной линии, когда углы коленного и бедренного суставов раскрываются. После точки отталкивания, поднимаясь на прыжок через бревно (1), приготовьтесь контролировать скорость лошади сразу после приземления (2). Поддерживайте правильное равновесие (3, 4) и сядьте глубже в седло перед точкой отталкивания на второе бревно (5, 6). Снова будьте готовы перенести вес назад и достичь равновесия (7, 8), так, чтобы вы могли смотреть вперед, на следующие препятствия.

ПРЫЖОК НА ПОДЪЕМЕ

Лошадям не так сложно прыгать на подъеме по склону, как на спуске. так как здесь им легче сохранить равновесие. Поэтому все всадники, поднимаясь вверх по склону холма. стремятся поддержать энергичную и быструю езду.

Прыжки через бревна вверх по склону потребуют значительного количества дополнительной энергии от лошади. Вы можете помочь ей, если переложив вес на пятки, перенесете корпус вперед, привстав на стременах, чтобы ваш центр тяжести был на одной вертикальной линии с центром тяжести лошади.



ПРЫЖОК ВВЕРХ Если вы представите себе высоту этого препятствия от точки отталкивания, она будет очень большой. Здесь лошадь отталкивается слишком рано и теряет много энергии. В результате она делает лишние усилия, вкладывая силу в прыжок через бревно, а путовые суставы задних ног почти касаются земли. Несмотря на эти ошибки, всадник демонстрирует хорошую посадку и равновесие.



ПРЫЖКИ НА БОЛЬШОЙ СКОРОСТИ

Способность преодолевать препятствия на большой скорости — важная составляющая успеха всадника в кроссе, кроме того, это необычайно захватывающее зрелище. Когда вы будете учиться преодолевать на скорости препятствия стипль-чеза в троеборье, вы почувствуете, что ваша лошадь может умело и безопасно приспособить разные точки отталкивания и опыт здесь играет главную роль.

БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ

Предпосылка для быстрого прохождения трассы — подготовка в выездке и конкуре, где лошадь научится приспосабливаться к дистанции. Так как на скорости горизонтальное приложение силы на галопе уменьшается и лошадь не может преодолевать высоких препятствий, то высота херделя — препятствия стипль-чеза — будет меньше, чем обычное конкурное препятствие.

Главное отличие от конкура состоит в точках отталкивания и приземления. Когда вы движетесь быстрее, идеальные точки отталкивания и приземления будут немного дальше от препятствия. А на скорости 500 м/мин, будет нормальным отталкиваться примерно в 2,5 м от препятствия, вместо обычной в конкуре точки отталкивания на расстоянии 1,8 м. В стипль-чезе это расстояние увеличится до 3 м. Многие всадники беспокоятся, что не смогут достичь правильной точки отталкивания перед херделем, поэтому будет полезно рассмотреть различные подходы к преодолению этого препятствия (см. вставку ниже). Самое главное здесь — поддерживать правильную посадку и не мешать прыжку лошади. Вы увидите, что лошадь сама или подберет подходящую точку отталкивания, не меняя длины темпа, или сама сделает необходимые изменения, например укоротит или добавит темп.

На практике лошади не подгоняют короткий темп под точку отталкивания, потому что они заранее делают нужной длины два или три темпа и какие-либо другие изменения до последнего темпа. Поэтому, если вы не уверены в правильности длины темпа, только поддерживайте посадку и будьте уверены, лошадь сделает все, что нужно. Избегайте чересчур брать на себя управление перед препятствием, неожиданные изменения, которые вам может показаться нужным сделать, никак не согласуются с этой стратегией работы с лошадью.

ТОЧКИ ОТТАЛКИВАНИЯ

Эти схемы иллюстрируют различные возможные приближения к херделю. Без изменения темпов или траектории прыжка галопирующая лошадь легко может преодолеть препятствие, оттолкнувшись ближе к херделю или дальше от него. Если последний темп закончился слишком далеко, тем не менее лошадь может сделать дополнительный короткий темп перед точкой отталкивания. Это уменьшит длину прыжка и замедлит скорость, но будет безопасным.



СЕРЫМ ЦВЕТОМ ОБОЗНАЧЕНЫ ЗОНЫ ТОЧЕК ОТТАЛКИВАНИЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЯ

ЗОНА УКОРОЧЕННОГО ТЕМПА

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАСЕКИ

Засека — это препятствие в виде сплошной щетки веток, обрезанных по одной длине, либо с верхушкой из тонких веточек. В последнем случае особенно важно прямолинейное приближение, чтобы лошадь могла увидеть свет через мелкие веточки и понять, что она может прыгать сквозь них.

В отличие от стипль-чезного препятствия херделя, которое в профиль наклонное, засека установлена вертикально. Когда засека высокая, толчок ближе к ней не поможет — лошадь, скорее всего, откажется прыгать через нее. У вас есть два пути: либо вам удастся попасть в идеальную зону для точки отталкивания. либо вы будете отталкиваться немного заранее — и точка отталкивания будет немного раньше. Поэтому наилучшее приближение к засеке будет со скоростью 400–450 м/мин, тогда прыжок получит дополнительный импульс.



ЗАСЕКА На вершине этой засеки из плотной щетки веток закреплены примерно на 50 см в высоту легкие зеленые веточки. Для успешного прыжка необходимо замедлить скорость и подойти к препятствию по прямой, чтобы дать лошади время оценить его и увериться в своих силах.

ХЕРДЕЛЬ Мэри Кинг из Великобритании преодолевает препятствие стипль-чеза в полной безопасности, несмотря на большую скорость, так как и ее и лошадь отличает прекрас ное равновесие и безупречность техники.

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ

Очень важно познакомиться с препятствиями любых размеров и типов, а также со скоростью и дистанциями, которые требуются на соревнованиях разного уровня. К примеру, научившись выполнять требования Уровня Третьего (см. таблицу справа), вы готовы к первым соревнованиям «одной звезды» на международных соревнованиях по троеборью, в то время как Уровень Четвертый уже соответствует требованиям соревнований по троеборью «две звезды».

ИСПЫТАНИЯ ТРОЕБОРНОЙ ЛОШАДИ

После того как вы почувствовали уверенность в выездке и конкуре на Уровне Первом (см. стр. 161 и стр. 231), вы готовы начинать осваивать упражнения кросса. В таблице напротив Уровень Первый соответствует примерно любительскому уровню соревнований, Уровень Второй приближается к уровню соревнований для начинающих, Уровень Третий — к промежуточному уровню, Уровень Четвертый подводит к первым выступлениям на международных соревнованиях.

Для всадника, более опытного в конкуре. высота и протяженность препятствий покажутся обнадеживающими, хотя обычно препятствия в конкуре уже. На практике, однако, наблюдается большое различие между двумя этими дисциплинами конного спорта. Чухонец 1,15 м в конкуре, расположенный на ровном грунте в середине маршрута 550 м, конечно, нельзя сравнивать с уголком в кроссе 1,15 м, невидимым за поворотом на холме в середине маршрута кросса, который в десять раз длиннее.

В то время как для выступлений на соревнованиях высочайшего уровня в конкуре требуются необычайные способности лошади и спортивный талант, в кроссе вы можете встретить большое разнообразие лошадей, которые способны выступать здесь, благодаря правильному тренингу и высокому уровню общей физической подготовки. Такая подготовка требуется не только из-за длины маршрута, но также и для возрастающих затрат сил на прыжки. Слишком многие лошади страдают из-за того, что преодолевают препятствия раньше их физической зрелости, и в результате они просто теряют силу прыжка. Для удлинения спортивной жизни троеборной лошади необходима предусмотрительность, чтобы сохранить и улучшить ее здоровье. Программа физического развития должна быть направлена на потребности вашей лошади (см. стр. 324—329).

ВАША СКОРОСТЬ

Всадник в троеборье должен приспособиться к широкому выбору скоростей, над которыми нужно работать постепенно. Для начинающего всадника важнее правильность, а не скорость — всегда лучше прыгать медленно и безопасно, чем рисковать. На каждом уровне требуется средняя скорость. В кроссе часть трассы вы должны будете пройти быстрее, чтобы нагнать упущенное время на медленной части маршрута.



КОГДА НУЖНО БЫСТРЕЕ
Наклонное препятствие кросса требует бóльшей скорости при приближении, потому что лошадь тогда сможет сделать больший прыжок. Здесь всадник энергично приблизился, дал свободу движениям шеи лошади, чтобы она могла вытянуть ее, и выполнил удачный прыжок.

ОЦЕНКА КРОССА

ЭЛЕМЕНТЫ МАРШРУТА	УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ	УРОВЕНЬ ВТОРОЙ	УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ	УРОВЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
Максимальная высота препятствий	90 см	1 м	1,1 м	1,15 м
Высота засек	1,1 м	1,2 м	1,3 м	1,35 м
Протяженность в верхней части	1,2 м	1,3 м	1,4 м	1,6 м
Протяженность основы	1,8 м	1,9 м	2,1 м	2,4 м
Протяженность плоских препятствий	2,3 м	2,5 м	2,8 м	3,2 м
Спуски	1,2 м	1,4 м	1,6 м	1,8 м
Высота херделя			1,4 м	1,4 м
Скорость для кросса	480 м/мин	500 м/мин	520 м/мин	550 м/мин
Скорость для стипль-чеза			640 м/мин	660 м/мин
Скорость для дорог и тропинок			Трасса А: 220 м/мин Трасса В: 160 м/мин	Трасса А: 220 м/мин Трасса В: 160 м/мин
Максимальное напряжение на прыжке	20	25	30	35
Препятствия под углом	15°	25°	35°	45°
Узкие препятствия	1,8 м	1,5 м	1,2 м	90 см
Уголки		40°	60° и два уголка 40° на поворотах	75° и два уголка 60° на поворотах
Допустимые препятствия и комбинации	Бревна, столы, банкеты, сухие канавы, канавы с водой, вход в воду без прыжка, узкие препятствия	Спуски, уголки, двойные препятствия, спуски или прыжки в воду, простые комбинации, засеки	Прыжки в воду со спуска, комбинации из четырех темпов в повороте	Изменения скорости и направления в комбинациях на три темпа
Укорачивание и удлинение на ровном грунте	3,3 м – 5 м	3 м – 5,2 м	3 м – 6,5 м	2,7 м – 6,7 м
Требуемый уровень конкура и выездки	Выездка Уровень 1; конкур Уровень 1	Выездка Уровень 1; конкур Уровень 1	Выездка Уровень 2; конкур Уровень 2	Выездка Уровень 3; конкур Уровень 3
Дистанция однодневных соревнований	2,000 м	2,500 м	3,500 м	4,500 м
Дистанция трехдневных соревнований			4,680 м	4,500 м
Длина дорог и тропинок А			4,400 м	4,400 м
Длина трассы стипль-чеза (Б)			2,240 м	2,310 м
Длина дорог и тропинок В			6,400 м	6,400 м

БРИЛЛИАНТОВЫЙ БАНКЕТ И «ОСЕВШАЯ ДОРОГА»

По мере усложнения вашего тренинга вы начинаете совмещать различные типы препятствий и упражнений, создавая разнообразные пути приближения к ним. Этот банкет и «осевшая дорога» в комплексе могут восприниматься как мини-маршрут кросса: он включает два банкета, узкое препятствие, «осевшую дорогу», две канавы и спуск.

АНАЛИЗИРУЕМ МАРШРУТ

Бриллиантовый банкет в форме ромба — полезное в обучении препятствие, так как дает возможность различных заходов на него, особенно если края с более острым углом понижаются. Это позволяет всаднику практиковаться в безопасной посадке — не на быстром аллюре и не думая о запрыгивании на высокий банкет.

Этот банкет предоставляет пространство для одного непрыжкового темпа на вершине. Таким образом, его можно использовать в начале обучения прохождению этого маршрута, потому что вы можете оставаться на одном уровне по высоте, запрыгивая и спрыгивая с банкета. К тому же бриллиантовый банкет вмещает в себя маленький угол в 45 ° и большой — в 70°. Их вы можете преодолевать как уголки.

«Осевшая дорога» включает комбинацию из бруска, канавы и бруска над канавой. Вы можете увидеть (на этом развороте и на стр. 300–301) два варианта его прохождения — с глубокой канавой шириной 1,8 м с бревном над ней или неглубокой канавой шириной только 60 см. Ирландский банкет в конце комплекса (см. стр. 300–301) также предлагает выбрать движение по прямой вверх на холм и вниз, без возможных прыжков через канаву и бревно. Когда на маршруте впервые появляется большое бревно, то оно представляет для вас психологическое испытание, так как вы прыгаете в невидимое для вас пространство и толь-



БРИЛЛИАНТОВЫЙ БАНКЕТ И «ОСЕВШАЯ ДОРОГА» Очень важно не работать сразу над многими препятствиями. Выберите упражнение, которое соответствует вашим целям в данной тренировке и уровню вашей лошади. Помните, что сложнее прыгнуть в углубление «осевшей дороги», чем выпрыгнуть оттуда.

ВЗГЛЯНИТЕ НА СЛОЖНЫЙ ПУТЬ





СПУСК После прыжка через узкое бревно вы продолжаете двигаться галопом и на следующий темп уже оказываетесь на спуске в большую канаву – углубление «осевшей дороги». Здесь лошадь перешла на рысь, что привело к неуклюжему преодолению канавы с нижней точки углубления вверх.

ко оттолкнувшись и прыгнув, вы наконец видите точку приземления. Такой банкет, как этот, прекрасное упражнение для обучения лошади быть внимательной на маршруте и анализировать свои действия. Старайтесь не слишком навязывать ей свои решения — это упражнение должно дать лошади настоящую свободу реагировать по своему усмотрению и устанавливать правильное равновесие.

Этот маршрут создает несколько путей, один из которых включает «осевшую дорогу» с различными дистанциями, если пересечь комплекс поперек. Такой путь позволит всаднику потренироваться в различных скоростях и дистанциях. Лошадь легко пройдет все испытания, потому что ни одно из препятствий нельзя назвать слишком большим.

ПУТЬ

В последовательности, изображенной ниже, вы начинаете подниматься по крутому холму к бриллиантовому банкету **(1)** со скоростью, обычной для конкура. Делаете один темп галопа на вершине банкета **(2)**. Смотрите налево, чтобы подобрать лучший путь к узкому препятствию — бревну. Эта дистанция вмещает три коротких темпа, но пройти их нужно полностью, т. к. поворот немного уменьшит один из темпов **(3)**. Остерегайтесь слишком поздно отталкиваться для прыжка, даже если лошадь не может увидеть, что находится позади него, или отталкиваться слишком рано, из-за невольного уменьшения дистанции.

После прыжка через бревно **(5)** вы можете сделать четыре довольно коротких темпа к углублению в «осевшей дороге». Не обращайте внимания на бревна, которые закопаны в земле на вершине и по бокам спуска **(7)** — они даны для того, что-



бы создавать обманное впечатление в отношении начала и конца каждого темпа галопа.

Не позволяйте лошади проходить спуск рысью и делать дополнительный короткий темп **(8)**. Если она сделает это, она спрыгнет из середины спуска, не оставив достаточно места для прохождения полного темпа галопа перед канавой. Ширина канавы **(9)** побуждает лошадь сделать широкий прыжок, который повлияет на длину темпов, они будут увеличиваться, что приведет к неправильной точке отталкивания перед бревном и не позволит немного расслабиться на прямой линии.

После канавы могут поместиться три нормальных конкурных темпа до следующей канавы, в основе ирландского банкета **(10)**. Затем от канавы до бревна на вершине холма, расстояние 6 м, которое вы пройдете ровно в один темп **(11)**.

Бревно лошадь преодолевает, оказываясь ниже, на той стороне холма (см. также фото справа), поэтому помните, что вы должны сохранять вес на пятках, раскрыв коленные и бедренные суставы. Если вы внимательно следите за длиной темпов, вы приземлитесь в равновесии **(13, 14)** и не потратите на его восстановление ни одного темпа.



ПРЫЖОК В ПУСТОТУ Практикуясь в безопасной посадке, вы медленно спрыгивали с банкетов, теперь же у вас есть возможность потренироваться делать это на большей скорости. Этот прыжок легче для лошади, которая доверяет всаднику.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Все, что вы делаете в выездке и конкуре, должно дополнять и соответствовать вашему тренингу в кроссе: если какой-либо из типов тренинга, выездки или конкура будет преобладать, это уменьшит способность лошади к самостоятельным, ответственным решениям.

Наиболее важное из тренинга выездки для кросса заключается в упражнениях, обучающих лошадь укорачивать и удлинять темпы, что приводит к правильному сбору (см. стр. 156–157). Истинная способность укорачивать темпы дает ог-

ВЗГЛЯНИТЕ НА СЛОЖНЫЙ ПУТЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



9 Поддерживайте мягкий свободный контакт повода, перепрыгивая через бревно

ромное преимущество, в противоположность уменьшению напряженных шагов без всякого импульса.

Большинство комбинаций, требующих укороченных темпов и приближений к спускам и «осевшим дорогам», включают упражнение, предлагаемое здесь, — вам неожиданно станет легко, как только лошадь начнет сама укорачивать темп галопа. Это также поможет ей оттолкнуться с большей энергичностью по правильной траектории, что, в свою очередь, даст чистый, хорошей формы прыжок.

Тренинг в конкуре особенно ценен как основа для выполнения упражнений кросса. Если лошадь научилась двигаться по маршруту конкура с ровной длиной темпов, возможно, она и на большой скорости в кроссе будет пытаться делать то же самое. Очень важна и работа над вашей базовой техникой прыжка. Не нужно торопиться проходить маршрут быстрее, если лошадь еще не научилась отталкиваться обеими задними ногами одновременно (см. вставку справа), перенося вперед плечи и локти и оставаясь прямолинейной.

Совмещение хорошего тренинга выездки и конкура создаст отзывчивую, спортивную лошадь, которая будет иметь достаточно физических и психических возможностей для успешной работы в кроссе. Не только тренинг выездки и конкура формирует основу вашей подготовительной работы для кросса, ваши тренировки в кроссе будут также положительно влиять на прыжки и работу на ровном грунте.

ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА

Правильный последовательный тренинг очень быстро улучшает технику вашего прыжка. Эта лошадь, начиная обучение, отталкивалась задними ногами по очереди, а ее тело не становилось компактным перед точкой отталкивания, как это должно быть. Однако после недолгого тренинга ее задние ноги стали опускаться на землю одновременно, когда еще передние стоят на земле. Теперь лошадь стала как пружина, отталкиваясь с большим запасом сил, что делает прыжок для нее гораздо легче.





СЛОЖНЫЕ ВОДНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

При подготовке к соревнованиям высшего уровня вам придется встретиться с разнообразными препятствиями — преодолеть поленницу, затем, сделав один длинный темп, — крутой спуск в воду, три коротких темпа в воде и препятствие, после которого еще три длинных темпа к маленькому банкету. По отдельности каждое препятствие довольно легкое, но когда они собраны вместе и к ним добавлен новый элемент — препятствие в воде, — это делает упражнение более сложным.

УСЛОЖНЕНИЕ ПУТИ

Перед обучением вашей лошади проходить сложный путь в водном комплексе заблаговременно обойдите все препятствия пешком, как если бы вы были на соревнованиях и продумывали свою тактику.

Здесь первое испытание — дистанции: между поленницей и обрывом в воду 6,8 м **(1)**, вместо более простой дистанции 6,2 м. Таким образом, вам придется двигаться немного быстрее, чем конкурная скорость, около 400 м/мин, приземляясь примерно на расстоянии 3,5 м в воде от берега. Это уменьшит расстояние до среднего препятствия **(2)**, которое требует три достаточно коротких темпа. Можно пройти дистанцию в два длинных темпа, но при этом вы создадите множество брызг и широкий преувеличенный темп, увеличив риск поскользнуться.

Приземлившись после центрального препятствия, вы делаете три немного удлиненных темпа к банкету **(3)**, имеющему в ширину 3,5 м и требующему отталкиваться для спуска в точке приземления после подъема. Лошадь на фотографии оказалась слишком далеко от банкета на точке отталкивания и двигалась с недостаточным импульсом. В результате ей пришлось сделать короткий темп на вершине банкета, и если бы после банкета стояло препятствие, она не смогла бы преодолеть его.



ЗНАЮЩИЙ ДИЗАЙНЕР Практикуясь в таком тренировочном комплексе, вы с благодарностью вспомните дизайнера, который дал возможность пройти здесь 18 путями, выполнив 30 упражнений, и обеспечил вашу подготовку к соревнованиям. После тренинга здесь лошадь справится с любым водным препятствием.



СПУСК В ВОДУ Всадница демонстрирует идеальную посадку на спуске с крутого берега. Ее центр тяжести на одной линии с центром тяжести лошади, ее шенкеля вертикальны, вес опирается на пятки. Из-за того что она быстро приближалась к воде, она достигла уменьшенного угла приземления и теперь ей нужно замедлиться и укоротить темпы галопа к следующему препятствию.

ОЦЕНИВАЕМ ПЕРЕМЕННЫЕ

Это упражнение подтверждает, что, если вы сконцентрированы на установке правильных переменных — скорости и направлении, — большинство комбинаций окажутся для вас простыми. Помните: темпы галопа в воде никогда нельзя точно рассчитать, потому что вода замедляет движения ног лошади.

Здесь направление — прямая линия. Скорость на входе в комплекс 400 м/мин. Всадник должен уменьшить ее до немного замедленной конкурной скорости, перед тем как преодолевать препятствие в воде, и увеличить до чуть ускоренной конкурной скорости, чтобы выпрыгнуть из воды. Важно поддерживать высокий уровень импульса, т. к. лошади понадобится дополнительная сила для прыжка из воды.

Можно сделать два коротких темпа перед спуском в воду. При этом лошадь приземляется под более тупым углом и ей будет легче справиться с двумя дистанциями в три темпа в воде, потому что их не понадобится укорачивать. Так ей будет легче поддержать импульс при прыжке на маленький банкет.



ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ В ВОДЕ Лошадь легко перепрыгнет препятствие в воде, если приблизилась к нему с правильной длиной темпа. Всадник здесь демонстрирует безупречное положение шенкеля.



ПРЫЖОК ИЗ ВОДЫ Лошадь потеряла импульс, потому что недостаточно быстро двигалась после предыдущего препятствия. Ей придется добавить короткий темп на маленьком банкете.

НА СОРЕВНОВАНИЯХ

На соревнованиях от всадника требуется не только мастерство в езде, но и организаторские способности, и здравомыслие. Проходя пешком и изучая маршрут кросса, вы должны выстроить приоритеты. Ваше снаряжение должно быть организовано, ваше расписание уточнено и ваши помощники проинструктированы. Вам необходимо быть дисциплинированным и придерживаться точного графика, составленного организаторами любых соревнований.

ОДНОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Хорошо организованные однодневные соревнования включают тест по выездке, через час конкур, а еще через час — кросс. Это значит, что вы должны пройти пешком трассу кросса еще до начала теста по выездке. Когда вы определитесь со временем для каждой фазы соревнований, вы сможете запланировать все остальные подготовительные действия.

Прибыв в нужное время на поле, получите номер, под которым будете выступать, и оденьте его на себя и на лошадь. Разминаясь в выездке, помните, что у вас впереди еще две фазы соревнований, возможно, вам понадобится отдых. Хорошо подготовленной лошади не требуется долгой разминки. Многие считают, что их лошади достаточно работают и разогреваются в конкуре, и вы можете, как и они, не тратить больше 15 минут на разминку перед кроссом, потому что ваша лошадь уже достаточно раскрепощена. После конкура выполните всего несколько упражнений в разминке, но со скоростью, обычной для кросса.

Изучение маршрута

Изучение маршрута требует концентрации внимания. Первый раз проходя маршрут, важно представить себе, как увидит его лошадь. Подумайте, что может удивить ее, а что отвлечет внимание. Например, знание о том, где будут стоять зрители, может повлиять на ваш выбор пути прохождения водного комплекса, или изменение положения солнца может сделать препятствие более сложным.

Маршруты для начинающих специально сконструированы проще и привлекательнее, но у вас должно войти в привычку рассчитывать маршрут не только по количеству препятствий. Практикуйтесь в запоминании особых мест между препятствиями, чтобы ваш путь был более точным (см. стр. 281). Все это пригодится вам на соревнованиях более высокого уровня. Когда препятствия расположены ближе одно к другому, рассчитайте, на какое количество темпов рассчитана дистанция. Продумайте, где лошадь приземлится после препятствия и где должна будет оттолкнуться, и шагами измерьте расстояние между этими точками. Существует множество возможностей, поэтому не будьте категоричны и подготовьте несколько возможных путей прохождения трассы. Четыре ваших шага будут равны одному темпу лошади на конкурной скорости. С каждым прибавлением скорости на 50 м/мин большинство лошадей увеличивает длину темпа примерно на 50 см. Они также, скорее всего, будут отталкиваться и приземляться на 25 см дальше обычного.

Не менее важно число комбинаций препятствий и путей их прохождения. Важно, чтобы вы заметили все возможности, чтобы на маршруте быстро принять решение, если что-то пойдет не так, как планировалось. Комбинация может состоять из отдельных препятствий или представлять целый комплекс с отдельными частями, маркированными буквами А, Б, В (или А,В, С). Иногда препятствия должны быть пройдены по определенной линии. Если вы остановитесь во второй или третьей части, возможно, вы должны будете начать движения с того места, где остановились, в зависимости от строения комплекса, или вам придется начать снова с буквы А или направиться другой, более длинной дорогой. Всегда выбирайте то, что легче для вас. Когда препятствия пронумерованы по отдельности, вы можете сделать вольт между ними, чтобы приблизиться к препятствию по прямой линии. Вас не оштрафуют до тех пор, пока судьи не увидят явного неповиновения лошади и обхода ею препятствия.

Сохранение личных достижений

Секундомер обычно запрещен на любительских соревнованиях — учитесь определять скорость без него. Ежедневно записывайте время восстановления вашей лошади, длину трассы и условия, такие как жаркая погода, твердый или мягкий грунт. Эта информация будет необходима для вашего выступления и увеличения эффективности программы по общей физической подготовке.

АБСОЛЮТНАЯ ГАРМОНИЯ

Олимпийский золотой медалист из Австралии Эндрю Хой на лошади Дерьен преодолевает одну из сложнейших в мире комбинацию препятствий на соревнованиях в Бадминтоне


HINERGY

ТРЕХДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

На трехдневных соревнованиях фазы выездки, конкура и полевых испытаний проходят каждая в свой день.

Полевые испытания — наиболее сложная фаза троеборья, включающая четыре отрезка с тремя типами трасс. Два отрезка представлены дорогами и тропинками, одна — трасса стипль-чеза и еще одна — трасса кросса. Отрезок А — дороги и тропинки. Здесь всадник должен рысью или переменным аллюром (шагом и галопом) пройти трассу, не превысив контрольного времени. Фактически это разминка перед отрезком Б, трассой стипль-чеза, где всадник скачет галопом и преодолевает препятствия из щетки веток — херделя. Отрезок Б обычно удается спортсменам, так как препятствия расположены по прямой, они наклонены от лошади и имеют четко обозначенную линию земли перед собой. (В Европе, особенно Франции, отрезок Б располагается на настоящих маршрутах стипль-чезов, которые могут оказаться по-разному составленными и включать стены и канавы с водой.)

Отрезок В, как и первый отрезок, представлен дорогами и тропинками. У вас будет достаточно времени, чтобы потратить 5 минут на шаг, позволив лошади восстановить силы после стипль-чеза. Затем, после прохождения ветеринарной комиссии, всадники выходят на отрезок Г — кросс.

Инструкции соревнующимся

Официальные инструкции спортсмены получают от директора соревнований или судей за день до первого дня испытаний. Специальные работники соревнований будут выступать в качестве связующего звена между учредителями и спортсменами, и они расскажут вам, где можно провести разминку и в какое время вы можете тренироваться. Все это связано с обеспечением безопасности и тем, что всадники могут преодолевать препятствия только в присутствии официального распорядителя. Всех, кто замечен в самовольном преодолении препятствий, исключают из соревнований. Выданный вам номер должен будет всегда одет на вас, так же как и шлем.

Оценка маршрута полевых испытаний

Так как у вас есть возможность выбрать способ прохождения трассы, будет полезно ознакомиться с маршрутом заранее.

Проходя маршрут пешком, рассмотрите все возможные пути и запомните их хорошенько. Оцените маршрут в целом. Последний раз пройдите маршрут вечером накануне полевых испытаний. На следующее утро у вас будет время посмотреть, как другие всадники преодолевают какие-либо интересные для вас препятствия.

Вы можете проехать маршрут и на велосипеде. Определите свою стратегию после первого обхода, тогда у вас будет время продумать весь свой путь. Составьте план действий на случайности, которые могут произойти, например если лошадь закинется или потеряет уверенность и ей будет необходим другой путь преодоления препятствия. Изучите местность, поняв, где вам нужно будет двигаться медленнее, а где вы сможете выслать лошадь быстрым галопом и нагнать время. Ваша цель также определить кратчайшие линии между препятствиями.

РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обычно выступлениям в выездке посвящают два дня. За ними следует день полевых испытаний, которые всегда привлекают больше всего зрителей. Последний день посвящен соревнованиям в конкуре. Порядок соревнований определяют организаторы, и, когда время установлено, участники не могут изменить его и не должны опаздывать. Расписание может быть, например:

Среда, утро	Инструктаж участников
	Оценка маршрута
Среда, вечер	Первое обследование лошадей
Четверг	Выездка (манежная езда)
Пятница	Выездка (манежная езда)
Суббота	Полевые испытания, трассы А—Г
Воскр., утро	Второе обследование лошадей
Воскр., вечер	Конкур

ИЗМЕРЕНИЕ МАРШРУТА
Используйте специальное колесо, чтобы точно измерить маршрут и подсчитать, какое время он у вас займет. Посмотрите на флажки или определите свои ориентиры, чтобы следовать намеченному плану. Это поможет вам достичь своих целей.



Первое обследование лошади

Цель первого обследования — проверить лошадь, выглядит ли она достаточно физически здоровой и способной пройти испытания. На первой инспекции на лошади должна быть одета уздечка, некоторое время вы должны будете постоять с ней, затем провести ее в поводу рысью по тяжелому грунту. Лошадь должна хорошо выглядеть, быть чистой, с заплетенной гривой, чтобы произвести наилучшее впечатление. Будьте очень внимательны в окружении других лошадей — вы же не хотите, чтобы ваша лошадь получила травму оттого, что чужая лошадь шарахнется или лягнет ее.

Судьи выслушают мнение официального ветеринара и, если у них возникли сомнения в физической готовности лошади, они попросят вас пройти обследование снова после выступления в выездке. Некоторые лошади в такой обстановке плохо двигаются рысью. Полезно практиковаться еще дома, чтобы лошадь научилась бегать рысью в поводу свободно и послушно.

День выездки

Перед выступлением в выездке (иногда в троеборье ее называют манежной ездой) ваша лошадь должна быть, насколько это возможно, спокойной, особенно если она в первый раз выступает перед большим количеством зрителей. На трехдневных соревнованиях обычно больше отвлекающих факторов, чем на однодневных. Они обычно украшены флагами, цветами, оснащены громкоговорителями и на них больше зрителей.

Помогите лошади привыкнуть к обстановке, приехав на соревнования и гуляя по новой для нее территории в предыдущий день и работая с ней до тех пор, пока она не придет в норму. Может быть, полезно в это время также проехать полную программу выездки. Если грунт окажется слишком твердым или скользким, вы сможете вкрутить шипы в подковы.

Вашей лошади понадобится отдых в течение 1—2 часов до разминки перед выступлением. Не перегружайте лошадь работой перед выступлением; 30—45-минутные упражнения — это максимальная нагрузка. Всадники часто жалуются, что их лошади работают гораздо лучше вне площадки для соревнований, хотя скорее всего она выдохлась до начала выступления. Других лошадей, однако, атмосфера соревнований заставляет мобилизовать все силы. Вы должны знать эти особенности своей лошади. Выходя на площадку — ваша цель продемонстрировать возможности вашей лошади.

После выступления в выездке вы должны преодолеть несколько препятствий, чтобы показать вашей лошади, что вы переходите к другим испытаниям в троеборье.

День полевых испытаний

Эти испытания, требующие скорости и выносливости, многие всадники считают самыми сложными. Атмосфера соревнований и толпы зрителей могут нервировать даже опытных всадников. Поэтому важно, чтобы все ваше снаряжение было хорошо организовано (см. стр. 310—311), а ваш помощник заранее проинструктирован.

Приготовьте карточку для записей с расчетом времени каждого отрезка маршрута. Записи должны быть ясными и короткими, чтобы вам было достаточно беглого взгляда. В карточку должна быть внесена информация о времени, когда вы должны стартовать и когда закончить прохождение маршрута и различные заметки об особенностях трасс стипль-чеза и кросса. Вам также понадобится одеть пару часов на руку, на одних часах вы установите время так, что 0 или 12 будет время старта на отрезке А, а другие часы будут показывать нормальное общее время.

В последние 10 секунд перед стартом вам будет нужно лишь включить секундомер. Нет лучшего чувства, чем увлеченная лошадь, лишь ожидающая вашего посыла. Старайтесь и вы почувствовать удовольствие от происходящего.

Где возможно на отрезке А, двигайтесь галопом, чтобы закончить прохождение трассы на 2 минуты раньше нормы времени. Это даст вам время проверить подпругу и 1 минуту размяться перед началом стипль-чеза, трассы Б. За 10 секунд

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ НА ОТРЕЗКЕ А

Чтобы рассчитать время, с запасом на непредвиденные обстоятельства, и, чтобы отчетливо представлять себе весь день наперед, составьте расписание. Оставьте свободными не менее 4 часов после кормления лошади. Типичное расписание выглядит таким образом:

5 часов	Дать лошади немного сена, а следом, возможно, немного другой пищи.
4 часа	Никакого сена или другой пищи.
2 часа	Отшагивать лошадь в руках 15 минут.
1 час 45 мин.	Почистить лошадь.
1 час 30 мин.	Вкрутить шипы в подковы.
1 час 15 мин.	Забинтовать ноги, надеть ногавки.
1 час	Проверить здоровье лошади.
45 мин.	Одеть уздечку, поседлать.
30 мин.	Быть готовым и одетым в одежду для соревнований.
15 мин.	Выходить на старт, садиться на лошадь и шагать поблизости.

до старта вы должны быть у стартового бокса, затем за 5 секунд зайти в него и гладко стартовать. Высылайте лошадь до обычной скорости стипль-чеза (см. стр. 297) и, пока приближаетесь к первому препятствию, оставайтесь сидеть в седле.

Ваши заметки о времени должны полностью соответствовать вашему плану и тогда вы закончите трассу на 5 секунд раньше установленной нормы времени. Замедляйтесь постепенно, двигаясь по прямой линии. Не беспокойтесь, если ее шаги станут менее равномерными. Это часто случается.

Ваш помощник осмотрит копыта и подковы лошади. На отрезке В вы проходите другие дороги и тропинки, в большинстве расположенные так, чтобы дать лошади возможность восстановить силы. Ваша цель прибыть на подготовительный плац на 3 минуты раньше начала прохождения трассы кросса, отрезка Г. Пусть ваш тренер сообщит вам об условиях грунта в данный момент на трассе кросса. Вас предупредят о старте за 5 минут, и за 3 минуты до старта вы должны быть уже полностью готовы (см. вставку внизу). Сделайте небольшой круг галопом, чтобы размять лошадь и сконцентрировать ее внимание, а затем идите в стартовый бокс.

В стартовом боксе вы отсчитаете в обратном порядке 5 секунд. Думайте о первом препятствии, о правильном подходе к нему и скорости. Затем концентрируйте внимание каждый раз на следующем препятствии по мере прохождения трассы. Не стоит излишне волноваться, когда вам приходится менять маршрут, но не нужно и расслабляться, если все идет гладко. Даже если вы прошли большую часть трассы, как запланировали, всегда возникает несколько неожиданностей, в которых лишь ваша лошадь поможет избежать проблем. Вы должны сохранять постоянное внимание к уровню ее уверенности и доверия и выбирать наименее сложный путь прохождения препятствия, если вы чувствуете, что ей необходима психологическая «передышка».

Сохраняйте спокойствие, приближаясь к последнему препятствию. Здесь ваша лошадь должна быть еще полна сил и прыгать с неизменным успехом. И уже потом на прямой линии замедляйтесь постепенно, так как крутые повороты или резкие остановки после трассы могут стать причиной травмы.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ НА ОТРЕЗКЕ Г (КРОСС)

Вам понадобится команда из двух помощников на разминочном плацу: один будет держать и водить лошадь и второй поможет вам со снаряжением. Они должны точно знать, что делать и не задавать никаких вопросов.

12 мин.	Кто-то должен посмотреть по часам, как вы прошли отрезок В. Осмотреть все снаряжение, особенно подковы и шипы.
11 мин.	Ветеринар — измерить температуру, пульс, ритм сердца.
10 мин.	Согреть или охладить лошадь по обстоятельствам. Ополоснуть ее рот. Повторить осмотр подков, ногавок, бинтов и шипов.
9 мин.	Шагать с лошадью в руках. Помощник вводит в курс о состоянии грунта.
8 мин.	Охлаждение лошади продолжать. Она должна двигаться, пока вносятся необходимые изменения в снаряжение.
5 мин.	Смазать жиром ноги лошади и вытереть досуха повод.
4 мин.	Сесть на лошадь, проверить подпруги.
3 мин.	Пройтись короткой рысью и галопом, чтобы проверить седло и размять лошадь.
2 мин.	Представьте себе выбранный вами маршрут.
0 мин.	Включите секундомер за 5 секунд до старта.

В конце полевых испытаний

Забота о лошади — это ваше главное занятие после кросса. Анализ прохождения маршрута оставьте до того времени, когда лошадь успокоится и будет отдыхать. Когда вы пересекли линию финиша, вашу лошадь обследует ветеринар, измерив температуру, пульс и дыхание. Спросите его о результатах осмотра и запишите их, это пригодится в будущем. Тем временем расслабьте подпругу лошади и начинайте отшагивать ее. Расседлайте, быстро смойте грязь с лошади и продолжайте шагать. Через 10 минут снова помойте лошадь, предложив ей попить воды, и опять продолжайте шагать с ней.

Через 15 минут лошадь должна уже полностью восстановиться. Измерьте ее температуру, пульс и дыхание снова; снимите с ее ног бинты и ногавки; предложите еще воды для питья и опять отшагивайте. После 30 минут воду ей можно давать неограниченно, можно дать лошади травы из рук, но только хорошей. Хорошенько осмотрите ее на предмет порезов, царапин и припухлостей. Если вы оказываете ей какую-либо медицинскую помощь при небольших травмах, убедитесь, что препараты не содержат каких-либо запрещенных правилами соревнований веществ.

Примерно через час после кросса вы можете прикладывать охлаждающие препараты к ногам лошади и поставить ее в стойло или денник, где она получит небольшое количество сена. Дав ей немного пищи, оставьте ее одну на пару часов, чтобы она могла отдохнуть. Если вы закончили прохождение трассы кросса в середине дня, лошадь нужно отшагивать и/или массировать ее тело по 15 минут каждые 2—3 часа.

Перед тем как оставить лошадь на ночь, заставьте ее немного пройти рысью, чтобы немного снять напряжение и обследовать на предмет хромоты. Если лошадь захромала, вы должны проконсультироваться с ветеринаром и узнать его



ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛОШАДИ Оставайтесь сбоку от лошади и двигайтесь с ней в одном ритме. Не тяните повод и оставьте свободу движениям головы.

мнение о степени проблемы и правильном лечении. Никогда не исходите в этом случае от желания продолжить соревнования; для вас на первом месте должен стоять комфорт лошади и теперь, и в будущем.

Второе обследование лошади

Цель второго, последнего обследования лошади — доказать судьям, что, пройдя второй день соревнований, полевые испытания, лошадь сохранила хорошее физическое состояние и готова выступать в конкуре. Выведите лошадь из денника за 3 часа до обследования и пошагайте с ней 15 минут, чтобы самому проверить ее. Вернитесь в конюшню и подготовьте лошадь к выходу, заплетите ее гриву, пошагайте с ней снова и покормите ее. Если все в порядке, убедитесь, что вы готовы к обследованию за 30 минут до его начала и выводите лошадь, чтобы все это время она двигалась в поводу шагом или на корде, шагом и рысью.

День конкура

Время вашего выступления в конкуре зависит от того, как вы выступили на предыдущем этапе, участники следуют в обратном порядке по результатам полевых испытаний. Если вы выступаете раньше, вы можете начать разминку до того, как измерите шагами маршрут конкура. По основным правилам вы должны быть готовы и находиться поблизости от поля соревнований в течение получаса перед началом своего выступления.

Когда вы измеряете маршрут шагами, ни на что не отвлекайтесь. После прохождения каждых трех-четырех препятствий, восстанавливайте маршрут в памяти с самого первого препятствия.

Длительность разминки должна быть определенной. После слишком короткой лошадь может оставаться напряженной, не забывая о сложностях предыдущего дня; после слишком длинной разминки лошадь может устать. Чем эффективней была ваша программа общей физической подготовки (см. стр. 324–331), тем проще будет разминка.

Вначале сконцентрируйтесь только на раскрепощении лошади и хороших реакциях на шенкель и повод. Ездите большими кругами и будьте внимательны к тому, что испытывает лошадь.

Когда до вашего выступления осталось выступить семи или восьми лошадям, вы можете с рыси или галопа преодолеть два-три небольших препятствия. Практикуйтесь в прыжке через чухонец с хорошо обозначенной линией земли и преодолейте его от трех до пяти раз, понемногу поднимая верхнюю планку. Если лошадь напряжена, вы должны сократить работу на ровном грунте между прыжками. Пошагайте и старайтесь ни на что не отвлекаться, в это время снова представляя себе маршрут. В зависимости от того как чувствует в этот момент ваша лошадь, вы можете пожелать преодолеть чухонец непосредственно перед выходом на поле соревнований.

Когда вы выходите на поле галопом, помните, что должны поприветствовать судей и, что самое важное, ждать удара колокола, возвещающего о старте. Затем вы должны сконцентрировать внимание только на правильном направлении и скорости.

Что бы ни случилось, покидайте поле соревнований, напоминая себе о том, что дойти до последнего этапа троеборья — это уже большое достижение. Вы имеете право гордиться собой и своей лошадью.



ПЛАЦ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД КОНКУРОМ Упражнения выездки разогреют лошадь и помогут установить конкурные длины темпов. Сконцентрируйтесь на достижении постоянного галопа и хорошего прыжка, перед тем как преодолеть пару высоких препятствий. Оставьте время перед выходом на поле, чтобы, закрыв глаза, полностью представить себе весь маршрут конкура.

СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Такие сложные соревнования, как троеборье, проходят гораздо реже, чем конкур или выездка. В дальнейшем вы не простите себе, если что-то произойдет из-за плохой организации, недостатка или порчи снаряжения. Ошибки, такие как использование неподходящего трензеля, расстегнувшегося подбородного ремня, забытая медицинская карта, в результате приведут к исключению из участия в соревнованиях. в то время как испорченное снаряжение заставит вас сойти с маршрута по собственному желанию. Хорошая организация и снаряжение позволят вам сконцентрироваться на соревнованиях и вашей езде, и это улучшит ваше выступление.

Частично ваш успех зависит от поддержки вашей команды и тех, кто вас знает. Вы облегчите жизнь своим помощникам и самому себе, хорошо организовав сборы; вам не придется отвечать на основные вопросы о снаряжении, когда вы пытаетесь готовиться к выступлению.

ТАБЛИЦА СНАРЯЖЕНИЯ ВСАДНИКА

Меняющиеся правила предъявляют разные требоваиия к снаряжению всадника. Вы должны познакомиться с ними, особенно с требованиями к головным уборам и защитной одежде. Хороший виешний вид — это форма вежливости к спонсорам, организаторам и зрителям турнира. Помиите, что должны взять дополнительную одежду для представления лошади на обследовании и для официальиых встреч.

ОДЕЖДА ДЛЯ ВЫЕЗДКИ И КОНКУРА

Две пары бриджей
Обувь
Фрак для выездки
Жакет для верховой езды
Цилиндр
Шлем (с сеточкой для волос, если необходимо)
Носкн и нижнее белье
Две блузки
Охотничнй галстук, обычиая булавка и английская булавка
Две пары перчаток
Часы на запястье
Выездковый хлыст
Конкурный хлыст
Шпоры
Щетка для одежды

ОДЕЖДА ДЛЯ КРОССА

Бриджи водонепроницаемые
Обувь
Скаковой шлем
Носки и нижнее белье
Блузка (определенный цвет в троеборье)
Охотничий галстук и маленькая английская булавка
Перчатки
Два секундомера
Конкурный хлыст
Шпоры
Карточка для записей (для расчета времени в кроссе)
Защитная одежда для тела

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Одежда
Паспорт
Путеводитель
Иностранная валюта (если необходимо)
Словарь выражений (для поездок за граиицу)
Медицинская карта
Страховка

ОСНОВНЫЕ ВЕЩИ

Водоиепроницаемый жакет
Водонепроницаемые краги
Пальто
Шляпа и шапка
Перчатки
Водонепроницаемая обувь
Непромокаемый блокнот и ручка
Будильник
Набор первой помощи
Спортивная обувь, например кроссовки
Книга правил соревнований
Измерительное колесо

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ЛОШАДИ

Это список для аптечки первой помощи. Только ветеринары имеют право привозить транквилизаторы, стимуляторы, шприцы, таблетки или иглы.

Наружное применение:
Лосьон
Антисептический крем
Антибиотик (порошок)
Ланолин
Вазелин
Глазные капли

Ноги:
Спиртовые протирки для ног
Гамамелис
Белая глииа или охлаждающий гель
Медикаментозные припарки
Пакеты для льда (минимум четыре)
Согревающие растирания

Восстановительные:
Глюкоза
Электролиты
Крем с арникой
Для пищеварения:
Английская (горькая) соль
Селитра (мочегонное)
Сода (для газов или болей)
Жженая магнезия/льняное масло/отруби (при запоре)

Вещи:
Вата, толстые бинты
Стерильные бинты, лейкопластырь
Смешанные бинты, булавки и веревки
Ножницы, пинцет и градусник

ТАБЛИЦА СНАРЯЖЕНИЯ ЛОШАДИ

На соревнованиях всегда присутствует волнение, но если все ваши помощники знают, где что лежит, все ситуации будут легче разрешаться. В дальнейшем упаковывайте снаряжение лошади с определеиной логикой, иадписывая ящики, если необходимо, и убедитесь еще до отъезда, что все ваши помощники поиимают вашу систему.

СНАРЯЖЕНИЕ

Выездка:
Уздечка — полностью
Седло — полностью
Чехол для седла
Бинты
Ногавки

Кросс:
Уздечка — полиостью (с прорезиненным поводом)
Седло — полностью
Чехол для седла
Ногавки
Бинты
Пластиковый «рукав» под бинт
Мартингал
Подперсье
Подпруга/трок для седла

Конкур:
Уздечка — полностью
Седло — полностью
Чехол для седла
Ногавки
Бинты

Обучение (если требуется):
Мундштучное оголовье
Развязки
Корда и бич
Капцун
Разные трензеля
Потник

ДОРОЖНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Недоуздок и чумбур
Дорожные ногавки, бинт и подвязки для хвоста и трок для седла (поверх попоны)
Попона
Сетка для сеиа
Кормушка
Намордник (если требуется)

ШИПЫ И ИНСТРУМЕНТЫ

Кузнечные инструменты
Гаечный ключ
Гвозди и набойки
Набивка (вата)
Набор шипов всех типов
Запасные подковы и потники
Дырокол
Обычиая игла и специальная для кожи
Шнур и нож

ПОПОНЫ (подходящие)

Ночиая попона
Шерстяная попона
Ткань, чтобы вытирать вспотевшую лошадь
Хлопковая накидка (для остывающей лошади)
Согревающая попона/дневная попона
Водонепроницаемая попона
Подходящий трок/потник
Денниковые бинты

СНАРЯЖЕНИЕ В КОНЮШНЕ

Кормушка и поилка
Расписание кормления
Ковш
Пища
Сено
Сетка для сена
Соль лизунец
Сочные/яблоки/морковь
Шланг
Тачка для навоза
Лопата для отбивки денника
Ведро для воды
Кусачки
Повод для привязывания в деннике
Нож
Плоскогубцы
Задвижка деиника
Висячий замок и ключ
Корыто для замачивания сена (если требуется)

УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ

Паспорт и документы лошади
Расписание
Лист питания лошади
Набор для чистки, включающий аэрозоль
Набор для плетения гривы
Набор для чистки снаряжения
Основной набор для чистки, включая крючок для вешалки
Коробки для снаряжеиия
Висячие замки и ключи

СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ КРОССА

Для стипль-чеза и разминки:
Сумка для набора первой помощи — маленький, водонепроницаемый
Сам иабор первой помощи
Запасные подковы и шипы
Нож, дырокол, тесьма, веревка
Колокольчики (на копыта)
Ногавки
Копытный нож, гаечный ключ

Только для разминки:
Водонепроницаемый вещевой мешок
Чумбур и полотеице
Ведро, губка, скребница
Лед и спирт по необходимости
Градусник
Водоиепроиицаемая попона
Подстилка для сиденья
Легкая накидка
Жировая смазка для ног лошади и резиновые перчатки

Запасные:
Поводья и стопперы
Кожа
Подперсье
Мартингал
Подпруга, трок для седла
Потник
Уздечка и трензель

ПРОБЛЕМЫ ВСАДНИКА

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПОТЕРЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ПРЫЖКА	• Плохое положение шенкеля	• Сконцентрируйте внимание на положении вашего шенкеля (см. стр. 264–265) и переложите больше веса на пятки, чем на носки ног. Хорошее положение шенкелей — секрет безопасной посадки.
	• Не раскрытые углы коленных и бедренных суставов	• Потеря равновесия может происходить от толчка седалища всадника о седло во время приземления, что вероятно на больших препятствиях и спусках, т. к. всадник ие раскрывает углы коленных и бедренных суставов или ездит со слишком длинными стременами (см. стр. 264–265).
	• Заваливание тела вперед	• Если вы заваливаетесь корпусом вперед на точке отталкивания, вы теряете безопасность. Вашей целью должно стать достижение лучшего равновесия.
ПОТЕРЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА СПУСКАХ	• Корпус иаклоняется назад	• Миогим всадникам советуют наклоняться назад на спусках, но в результате они толкают седалищем седло, их шенкеля уходят назад, стремясь силой удержать равновесие. Такая посадка, очевндно, небезопасна. В этой ситуации раскройте коленные и бедренные суставы, позвольте поводу проскальзывать в ладони по мере необходимости (см. стр. 265).
ПОТЕРЯ НАПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ	• Не определеиы ориентиры	• Смотрите в том направлении, в котором хотите двигаться, чтобы помочь себе быстро реагировать на ситуацию. Однако чтобы делать это, вам необходимо знать точное направление, которому следовать. Недостаточно запоминать только тот путь, которым вы будете преодолевать препятствие (см. стр. 281).
	• Лошадь прыгает непрямолинейно	• Если лошадь прыгает налево или направо, то преодоление систем становится сложным и даже опасным. Вернитесь на несколько шагов иазад в вашем трениige — займитесь работой на ровном грунте (см. стр. 83).
СЛОЖНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ ПРАВИЛЬНОЙ СКОРОСТИ	• Недостаток подготовки	• Когда вы занимаетесь подготовкой к полевым испытаииям, очень важно точно знать, с какой скоростью вы движетесь. Некоторые препятствия сконструированы так, что скорость приближения к ним должна быть ниже, чем конкурная, а другие — выше. Для вашей собственной безопасиости вы должны научиться чувствовать различие в скорости. На тренировках поставьте себе цель чувствовать разницу между 300 м/мин.. 400 м/мии. и 500 м/мин., отмечая отрезки пути и время (см. стр. 266–267).
	• Непродуманный расчет времени	• На соревнованиях вам необходимо наблюдать за своей скоростью и стараться не идти слишком быстро. Продумайте точку примерио на половине маршрута, которая будет для вас ориентиром, правильная ли у вас скорость. На более сложных соревнованиях разбейте маршрут на периоды по 2 или 3 минуты.

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
СЛОЖНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ ПРАВИЛЬНОЙ СКОРОСТИ В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ	• Непродуманный расчет времени	• Чтобы следить за временем, оцените маршрут стипль-чеза и разбейте его на минутные интервалы. Возьмите для этого секундомер, дающий звуковой сигнал поминутно. или обычные часы. Однако иикогда не смотрите на часы или секундомер, пока не преодолеете препятствие.
	• Лошадь убегает	• Если вы двигаетесь слишком быстро, ваша лошадь иачнет иести вас по маршруту, в таком случае вы должны постепенно останавливать ее и проходить маршрут снова, стараясь больше контролировать скорость.
	• Паника	• Избегайте слишком быстрой скачки — это истощает энергию лошади и увеличивает риск на прыжках.
ЧУВСТВО НЕУВЕРЕННОСТИ В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ	• Недостаточная постепенность	• Если ваш тренинг усложняется постепенно, вы будете чувствовать себя в безопасности. Установив нормальную для конкура скорость, вы можете затем двигаться быстрее на маршруте кросса. Когда вам стаиет комфортно на этой скорости, вы почувствуете, что готовы преодолевать препятствия стипль-чеза той же высоты.
	• Слишком длинные стремена	• Чтобы увеличить свою безопасность, укоротите стремена примерно иа две дырочки. Это позволит вашему седалищу оставаться позади колен, когда вы приближаете его к седлу на высшей точке прыжка. Вам не поиадобится укорачнвать стремеиа так, как это делают жокеи, выступающие исключительно в стипль-чезе, ио вам поможет изучение их фотографий, чтобы понять, к чему вам нужно стремиться.
ЧУВСТВО СТРАХА	• Недостаточиая постепенность	• Многие всадники говорят, что чувство страха помогает им сконцентрироваться и выполнить все задачи иаилучшим образом. Однако если вы более чем немного испуганы, вам рано заниматься кроссом. Ваша уверенность быстро восстановится в последовательном тренинге и при общении с треие-ром и друзьями. поддерживающими вас.
	• Негативный опыт	• После неприятных происшествий иногда бывает сложно восстановить уверенность в себе. Проанализируйте, отчего произошла иеприятность, и убедитесь, что те же условия не могут повториться.
	• Недостаточный контроль	• Если ваша лошадь выходит из-под контроля, только благоразумный подход может остановить ее. Не рискуйте собой и другими людьми, занимаясь на лошади. которую не можете контролнровать. Изменнте задачу, а к прежней возвращайтесь лишь на следующий день, возможно, одев другой капсуль или пристегнув другой трензель.



ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ЛОШАДЬ ПОСКАЛЬЗЫВАЕТСЯ	• Отсутствие подходящих шипов	• Лошади способны приспособиться к любым условиям и рельефу местностн, поскольку на их подковы накручены шипы. Важно соблюсти правильное равновесие между использованием слишком малого количества шипов и слишком большого, и не надо использовать слишком маленькие или слишком большие шипы. С одной стороны, чем больше шипы, с тем большей снлой они тянут, отрывая подкову. С другой стороны, всегда есть опасиость, что лошадь поранит сама себя, ударив одним из таких шипов.
	• Чрезмерная скорость	• Лошадь, напряжеиная от страха или от недостатка физических возможностей, имеет намного большие шансы поскользнуться. Распространенная причина скольжения — слишком быстрое передвижение в конкретных условиях. В сложных условиях забудьте о времени и езжайте с замедленной скоростью.
НЕОХОТНО ДВИГАЕТСЯ ВПЕРЕД	• Недостаточная постепенность	• Вы не будете чувствовать себя в безопасности, если ваша лошадь невиимательна и не с большим желанием двигается вперед. Большинство лошадей любят работу на пересечеииой местности, и они будут охотио заниматься до тех пор, пока их тренинг имеет логичную последовательность и постепеиность.
	• Пассивный или ограничивающий всадник	• Если вы слишком пассивны или, еще хуже, жестко работаете поводом, ваша лошадь будет быстро терять уверенность в себе и доверие к вам. К тренировкам нужно подходить с желанием сохранить и поддержать внимание лошадн. Пусть ваша разминка проходит более активно, а упражнения будут более простыми для лошади.
ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ/УНОСИТ	• Чрезмерное возбуждение	• Если вы чувствуете. что ие контролируете лошадь, вы должиы остановиться. Чтобы сделать это, натяните одии повод или попеременно — то одии, то другой. Многие лошади начинают нести всадника из-за перевозбуждеиия, поэтому необходимо постепеиное введение в работу.
	• Страх	• Если лошадь напугана, ее иистинктивной реакцией будет бегство. Найдите источник страха, чтобы вы могли работать с ним. Прекратите работу в поле и вериитесь к конкуру и спокойным школьным упражнеииям.
	• Привычка	• Лошадь может нестись, не обращая внимания нн на что, так как это поощрялось в прошлом (иапример, в скачках). Смените трензель и капсуль, это может решить отчасти проблему. Лучше использовать здесь мундштучное оголовье, потому что вы сможете управлять лошадью с помощью трензеля, а в случае необходимости усиливать сигнал с помощью мундштука (см. стр. 386).

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ПОТЕРЯ ИМПУЛЬСА	• Недостаток спокойствия	• Многие лошади теряют спокойствие, когда галопируют по пересеченной местности. Напряжеиие препятствует развитию импульса и контролю над ним. Это огромная проблема в трениige лошади для кросса — оиа должна быть очень виимательной и не терять спокойствня.
	• Нежелаиие двигаться вперед	• Внимательная лошадь думает наперед. Может быть, полезио ездить более настойчнво, если вы не почувствуете немедлеиного улучшения, вы должны вернуться на плац и работать над этой проблемой дома.
	• Потеря прямолинейности	• Когда требования превышают способности лошади на данном этапе, оиа начинает терять прямолинейность, склоняясь к любимой стороне, что делает ее галоп и прыжки кривыми. Это уменьшает силу и импульс прыжка. Вернитесь к работе на ровиом грунте и основным упражнениям, сфокусируйте внимаиие на равномерном развитни лошади (см. стр. 83).
ПОТЕРЯ УВЕРЕННОСТИ	• Перенапряжение	• Если препятствие слишком большое или широкое, лошадь быстро теряет увереиность. Вериитесь к меньшим препятствиям, восстаиовив доверие к вам лошади, прежде чем сиова повышать препятствие.
	• Дискомфорт	• Причииой потери уверенности часто бывает дискомфорт. Возможно, всадник сидит в седле слишком далеко сзади, седло или уздечка защемили кожу, плохая линия спины лошади, удар о препятствие или просто усталость. Попросите кого-иибудь помочь определить причину.
	• Скольжение	• Уменьшайте скорость в сложных условиях и убедитесь, что вкрутили в подковы правильиые шипы (см. стр. 189).
УСТАЛОСТЬ	• Недостаток физической подготовки	• Хорошая программа общей физической подготовки помогает лошади справиться и с более сложными задачами, чем она может встретить на соревиованиях. Если ваша лошадь устает от недостатка физической подготовки, вы подвергаете ее риску получить травму, так же как и себя самого. В этой ситуации вы должны остановиться. Если вы поблизости от конца маршрута, вам, конечио, очень хочется завершить его, ио для рокового падения достаточно всего одного препятствия.
	• Слишком большая скорость	• В волнении соревнований иекоторые всадники высылают лошадь слишком быстро, а это быстрее утомляет лошадь. В трениige вы должны научиться точно определять скорость (см. стр. 266–267).
	• Болезнь	• Лошадь может устать, так как неважно себя чувствует. Будьте внимательны к ненормальиому поведению лошади, измерение ее температуры, пульса и дыхания должио войти у вас в привычку.



ПРОБЛЕМЫ ЛОШАДИ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ	• Отсутствие чувства ответственности	• Безопасность — это самое важное. Вашей лошади необходимо научиться смотреть на препятствие, которое она преодолевает, и заботиться о всаднике и самой себе. В тренинге выездки и конкура вы должны установить спокойствие, самостоятельность и уверенность в работе лошади. В тренинге кросса используйте системы препятствий (где всадник поддерживает лишь очень легкий контакт повода) и обучайте лошадь прыгать через разнообразные препятствия на небольшой скорости (см. стр. 270—271).
	• Всадник все берет на себя	• Некоторые лошади недостаточно заботятся о себе и всаднике, потому что они постоянно ждут указаний от всадника. Не рассматривайте езду кросса как что-то требующее особой силы. Самое главное — это следить за своей посадкой, особенно когда вы приближаетесь к препятствию.
	• Чрезмерное возбуждение	• Спокойная езда, скорее всего, поможет лошади, склонной перевозбуждаться. Иначе вы должны перестать заниматься кроссом.
ЗАДЕВАЕТ ПРЕПЯТСТВИЕ ЗАДНИМИ НОГАМИ	• Дискомфорт	• Если лошадь не задевает препятствие передними ногами, нормально прыгает, не должно быть никаких причин для того, чтобы она задевала препятствие задними ногами. Исключение из этого правила — лошадь, испытывающая боль в спине, всадник, затянувший повод или тяжело севший назад в седло при приземлении. Если ваша лошадь прыгает ненормально, попросите ветеринара-хирурга обследовать ее.
	• Ограничение всадником	• Если вы ограничиваете движения лошади своей посадкой, вам необходимо вернуться к работе на маленьких препятствиях на низкой скорости. Восстановите уверенность в себе, равновесие и гармонию.
ЗАКИДКА	• Недостаток уверенности	• Если лошади не хватает уверенности в себе, понятно, что она будет останавливаться в последний момент и отказываться прыгать. Избегайте всего, что может ударить лошадь в тот момент, и никогда не наказывайте. С помощью тренера вы сможете найти источник проблемы.
	• Самосохранение	• Некоторые лошади могут останавливаться, чувствуя себя в безвыходной ситуации, потому что они поскользнулись или приблизились к препятствию неправильно. Хорошая лошадь для троеборья должна иметь сильно развитое чувство самосохранения и не бросаться слепо на любое препятствие. Агрессивная езда, которая не позволяет лошади проявлять осторожность, очень опасна. Если вы не можете справиться с собой, остановитесь и дайте себе время успокоиться.
	• Усталость	• Лошади чаще закидываются, когда устанут. Старайтесь заканчивать тренировку до того, как появится такая проблема.

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЯ
ЗАДЕВАЕТ ПРЕПЯТСТВИЕ ПЕРЕДНИМИ НОГАМИ	• Слишком большая скорость	• Большинство лошадей с уважением относятся к каждому препятствию кросса, только один раз случайно слегка задев его. Однако если вы скачете слишком быстро или если лошадь устала, она может сильно удариться о препятствие. Убедитесь, что вы приближаетесь с правильной скоростью к каждому типу препятствия (см. стр. 267). Чем быстрее вы движетесь, тем меньше у вас шансов для предотвращения ошибки.
	• Усталость	• Если лошадь устала — есть только одно решение, вы должны остановиться и вернуться к тренировке на следующий день.
	• Вмешательство всадника	• Если всадник неожиданно изменит скорости, это может привести лишь к одному результату: лошадь сделает очень короткий темп перед точкой отталкивания, прыгнет слишком близко к препятствию и заденет его передними ногами.
СЛИШКОМ МЕДЛЕННО	• Волнение	• Езда на соревнованиях требует специфической скорости, чтобы не превысить норму времени. Всадник должен быть активным, но не нервным, вовремя менять направление и скорость на маршруте кросса. Вы должны поддерживать внимание лошади к работе на всем протяжении маршрута.
	• Плохой путь	• Проходя трассу пешком, вы должны посмотреть возможные пути преодоления препятствий, а также заметить, где вы можете сэкономить время без потери безопасности. Чем больше времени вы тратите на замедление перед препятствием, тем медленнее вы пройдете трассу.
	• Потеря контролируемого импульса	• Борьба с лошадью утомительна и бесполезна для вас и вашей лошади. Быстрейшее и безопаснейшее прохождение полевых испытаний демонстрируют те всадники и лошади, которые прошли хороший базовый тренинг и хорошо понимают свою роль в партнерстве (см. стр. 272–273).
НЕПРИЯЗНЬ К ПРЕПЯТСТВИЯМ КРОССА	• Недостаток подготовки	• Приучайте лошадь к препятствиям кросса, используя маленькие препятствия и двигаясь с медленной скоростью. Наиболее часто неприязнь возникает к водным препятствиям — приложите усилия, чтобы найти ручей и неглубокий водоем, чтобы проходить их шагом на прогулках, на ранней стадии тренинга.
	• Дискомфорт	• Если первый опыт лошади в преодолении определенного типа препятствий был неудачным или испугал ее, это препятствие будет ассоциироваться у нее с тем же ощущением впоследствии. К тому же для лошади, испытывающей боль в спине или ногах, любое приземление или спуск на маршруте кросса будут становиться негативным опытом.







ГЛАВА ВОСЬМАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ

Общая физическая подготовка не только улучшит работу лошади, но и сохранит в ней желание двигаться, интерес к занятиям. Эта глава расскажет о том, как разработать эффективную программу физической подготовки, учитывающую требования выбранной вами дисциплины конного спорта и индивидуальные особенности вашей лошади. Для этого вам понадобится знание основ физиологии лошади, взаимосвязи скорости, силы, прыгучести, гибкости и выносливости лошади.

Ваша программа должна включать в себя упражнения различной интенсивности и оценку физического развития в каждый период времени. Диета лошади также влияет на ее работу, поэтому вам необходимо подобрать подходящую ей программу питания.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВАШЕЙ ЛОШАДИ

Лошадь должна быть достаточно развита для того, чтобы выполнять работу не уставая. Для каждой дисциплины конного спорта необходима своя программа тренинга. Понимание, как тренировать лошадь, чтобы достичь поставленных целей, — это основа любой программы тренинга. Для разработки ее надо понимать различия между аэробным тренингом (мускулы работают при избытке кислорода) и анаэробном (мускулы работают при недостатке кислорода).

РАЗВИТИЕ И НАСТРОЕНИЕ ЛОШАДИ

Уровень общего физического развития, требуемый от лошади, зависит от той дисциплины конного спорта, в которой она используется. Максимальное развитие не нужно лошади, которая участвует в соревнованиях невысокого уровня. Уровень развития должен позволять ей выполнять свою работу с легкостью. Это не только уменьшит риск травм из-за усталости и уменьшит время восстановления сил, но и даст возможность наслаждаться работой. Общая физическая подготовка заключается не только в тренировке мышц, она направлена на сохранение хорошего психологического состояния. Лошадь не стремится завоевать золотую медаль или победить по количеству процентов, ей трудно понять, почему требуется особый тип галопа. Тем не менее необходимо поддержать энтузиазм лошади, и мы должны быть очень осторожны, чтобы не доводить ее до перенапряжения или слишком жестко следовать программе тренинга. Лошади сложно постоянно работать на пределе сил Чтобы она была счастлива, ее работа должна быть разнообразной. Заканчивайте тренировку, когда она с удовольствием могла бы сделать немного больше. Вы должны работать в партнерстве и не жалеть для лошади дополнительные дни от-

АНАЭРОБНЫЙ ТРЕНИНГ Энергичное упражнение, которое требует работы мышц при недостатке кислорода в короткие периоды времени, называется анаэробным тренингом. Это необходимо в конкуре почти на каждом препятствии и в выездке, во время пируэта на галопе, прибавленных аллюров и пиаффе.



ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ЛОШАДИ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

ДИСЦИПЛИНА	СИЛА	СКОРОСТЬ	ПРЫГУЧЕСТЬ	ГИБКОСТЬ	ВЫНОСЛИВОСТЬ
ВЫЕЗДКА	25 %	5 %	30 %	30 %	10 %
КОНКУР	25 %	10 %	35 %	25 %	5 %
ТРОЕБОРЬЕ	10 %	20 %	10 %	20 %	40 %

дыха, если требуется. Внимательно следите — хорошо ли чувствует себя ваша лошадь, и будьте готовы поощрить ее или дать ей отдых точно в тот момент, когда это необходимо. Наиболее важный фактор в использовании лошади — обеспечение комфорта в ее работе.

ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ

Когда оценивают физическое развитие лошади, рассматривают несколько компонентов: силу, скорость, прыгучесть, гибкость и выносливость. Все они взаимосвязаны, и все упражнения направлены на то, чтобы усилить каждый аспект в определенной степени. Доля времени, уделяемого каждому компоненту, зависит от особенностей дисциплины конного спорта (см. таблицу выше).

Это не означает, что любая лошадь может быть подготовлена к любой работе. Каждая лошадь имеет свои физические пределы и свой потенциал, полученные во многом еще при рождении. Хороший тренинг позволяет лошади лишь реализовать свой потенциал, но не превзойти его. Однако подготовка по каждой характеристике значительно меняет уровень, которого достигает лошадь.

• Сила полностью зависит от мышц, благодаря которым лошади легче нести всадника, больше переносить веса на круп и задние ноги, чтобы достичь более высокого уровня равновесия. Подавляющее большинство упражнений в выездке построено на развитии силы, что хорошо делать при тренировке сокращенных аллюров (см. стр. 156—157), которые значительно повышают силу и грузоподъемность лошади.

• Скорость первоначально рассматривается как способность быстро ускоряться. От лошади не требуется работать с максимальной скоростью, она должна так двигаться лишь короткие периоды времени либо быть способной быстро скакать, несмотря на усталость.

• Прыгучесть требуется в выездке, чтобы равномерно повторялись периоды подвисания на рыси и галопе. В конкуре особые требования к прыгучести предъявляются в точке отталкивания. Упражнения должны иметь цель развить гибкое приложение силы и быстрые реакции. Сам прыжок является существенной частью тренировки этой характеристики для выездки и конкура.

• Гибкость становится целью большинства упражнений в выездке. Она позволяет максимально использовать все суставы. Совмещение силы, скорости и прыгучести создает мощность, которая в подвижном костяке называется импульсом, т. е. активное, энергичное движение вперед.

• Выносливость — это способность работать длительное время.

Конкур и выездка предъявляют особые требования к силе, прыгучести и гибкости лошади. Для полевых испытаний требуется комбинация скорости, гибкости и выносливости. Во время соревнований по троеборью лошадь выступает в выездке и полевых испытаниях, поэтому ей необходимы сила, прыгучесть, скорость, гибкость и выносливость. Такая лошадь подобна человеку-десятиборцу, т. е. всесторонне развитому спортсмену.

ПОНИМАНИЕ ФИЗИОЛОГИИ

Лошадь от природы необыкновенно спортивна. Ее сердечно-сосудистая система значительно более эффективна, чем у других млекопитающих с таким же весом тела. Огромная емкость этой системы улучшает функционирование всего организма.

Значение сердечно-сосудистой системы очевидно, если вы представляете себе основные особенности строения млекопитающего. Сокращение и расслабление мышц создают движение. Работа мышечной ткани возможна за счет окислительного процесса в ней, вырабатывающего необходимую энергию. Кислородом мышцы снабжает кровь, а ее движение по сосудам обеспечивает биение сердца. В результате окислительного процесса выделяются диоксид углерода и другие соединения. Если они не будут выведены из организма, то отравят его, поэтому кровь собирает эти газы. Диоксид углерода выдыхают легкие, а другие продукты распада при помощи почек выводятся из организма с мочой.

АЭРОБНЫЕ И АНАЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Система, в которой кислород используется для выработки энергии, называется аэробной. Она высокоэффективна, так как в результате ее накапливается мало продуктов распада. Но бывает, что во время интенсивной работы кровь не может обеспечить мышцы достаточным количеством кислорода, да и скорость расщепления глюкозы с помощью кислорода недостаточна. Тогда усилие мышц достигает предела. Мышцы способны превзойти это предел, но только кратковременно, за счет расщепления веществ без использования кислорода. Это процесс называется анаэробным.

В результате анаэробного пути получения энергии в клетках и крови накапливается большое количество молочной кислоты, в итоге развивается отравление, которое уменьшает работоспособность мышцы и проявляется в чувстве утомления. Мышца лошади может получать энергию анаэробным путем примерно $2^1/_2$ минуты. После напряженных упражнений, требующих работы анаэробной системы в мышцах, тело начинает испытывать недостаток кислорода, восполнить который ему удается лишь отдыхая. Чем более эффективна работа сердца, тем реже приходится обращаться к анаэробному пути получения энергии и тем быстрее мышцы могут восстановиться после нагрузки. По мере тренировок сердечная мышца становится сильнее и начинает работать более эффективно. Поэтому тренинг, развивающий сердечно-сосудистую систему, уменьшает потребность в анаэробном пути.

Выездка, конкур и троеборье тем не менее требуют работы анаэробной системы, поэтому важно, чтобы тело лошади было подготовлено к таким нагрузкам мышц. Существует два типа мышечного волокна, строение которых определяет большую способность к аэробному процессу (медленные, позные мышцы) или к анаэробному процессу (быстрые, фазические мышцы). Существует также третий тип мышечного волокна, который способен к использованию обоих путей выработки энергии, а преобладание пути зависит от изначального развития. К тому же некоторые ученые полагают, что часть медленных мышц может развиваться, приближаясь к быстрым, если лошадь с самого начала тренинга проходит анаэробные упражнения. Если это так, то молодая лошадь не сможет полностью раскрыть свой потенциал, пока анаэробные упражнения не будут введены в ее тренинг. Особенно важно это для лошадей в выездке и конкуре.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Все программы тренинга должны быть разработаны в соответствии с особенностями каждой лошади и определенной дисциплины конного спорта. Например, выступление в конкуре длится 1 и $1^1/_2$ минуты, и каждый прыжок требует значительного физического усилия. Это сближает тренинг с тренингом человека-спринтера. В то же время прохождение трасс полевых испытаний длится гораздо дольше и больше сходно с тренингом бегуна на средние дистанции. Бегун на длинные дистанции работает изначально над развитием дыхания — для аэробной системы, позволяющим мышцам в определенных пределах усилий работать достаточно долго или проявлять то, что мы называем выносливостью. Спринтер изначально строит свою работу на анаэробном процессе, так же как и лошади в конкуре и выездке, которым необходимо совершать очень большую физическую работу в короткое время. На полевых испытаниях лошадь работает попеременно, то затрагивая анаэробный процесс, то довольствуясь аэробным, так как она должна менять скорость, ненадолго значительно увеличивая усилия в прыжке, требующем силу и прыгучесть.

Нужно, чтобы лошадь прошла разные типы тренинга. Для



аэробного тренинга вы должны сделать долгими периоды менее интенсивной работы и короткими периоды отдыха. Хотя лошади не могут постоянно работать на пределе возможностей, как люди-атлеты, будет неэффективно работать только с аэробными упражнениями, используя длительные постоянные периоды неинтенсивной работы. Такая малоинтенсивная работа может потребоваться при излишней темпераментности некоторых лошадей, но она — далеко не лучший путь для развития импульса конкурной или выездковой лошади. Анаэробный тренинг дает вам возможность потребовать максимальный импульс в короткие периоды работы, перемежающиеся с отдыхом. Хороший пример анаэробного тренинга — прохождение нескольких полос препятствий с перерывами отдыха. В работе без прыжков можно менять требования так, чтобы короткие периоды напряженной работы сменялись менее тяжелыми упражнениями и наградой.

ТРЕБУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДИСЦИПЛИНА	АНАЭРОБНЫЙ	АЭРОБНЫЙ
КОНКУР	70 %	30 %
ВЫЕЗДКА	60 %	40 %
ПОЛЕВЫЕ ИСПЫТАНИЯ	40 %	60 %

АЭРОБНЫЙ ПУТЬ И в полевых испытаниях, и при езде на выносливость (вроде пробегов) существуют периоды времени с меньшими нагрузками, на медленной скорости, когда работает аэробный путь получения энергии. Планируя программу тренинга, оставьте в ней время для регулярных прогулок.



ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ

Для того чтобы разработать успешную программу развития лошади, нужно учитывать ее индивидуальные потребности и свои возможности. Программа переменного тренинга позволяет вам работать либо над аэробными упражнениями, либо над анаэробными. Скорость, продолжительность занятий, интервалы между ними и частота тренировок могут меняться, создавая вашу собственную 3—4-месячную программу.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Прежде чем начинать какую-либо серьезную работу на быстрых аллюрах, ваша лошадь должна значительное время провести на уровне базового тренинга, занимаясь общим физическим развитием. Часто говорят об освобождении переда лошади, которое происходит отчасти благодаря тому, что усиливается кровоснабжение передних ног, и они становятся сильнее. В зависимости от состояния лошади потребуется от 4 до 7 недель для подготовительной работы.

Начинайте подготовительную работу с езды на лошади шагом по ровному плотному грунту от 20 минут до $1\,^1/_2$ часа в день, и, как альтернатива, каждый второй день проводите занятие на корде от 15 до 30 минут. Начинайте с 3-минутных реприз рыси и галопа. Через 2—3 недели вы можете достичь пяти 4-минутных периодов этих аллюров. В конце подготовительной работы ваша лошадь должна с легкостью выдерживать прогулки в течение 2 часов, во время которых до 30 минут (не подряд) будет уделено рыси или медленному галопу.

БЫСТРАЯ РАБОТА После 4–12 недель базовой подготовки вы можете начинать работать на медленном галопе со скоростью 400 м/мин. Через 4 недели вы можете начинать высылать лошадь быстрее. В следующий 4-недельный период постепенно в тренировках вводите резвые галопы, 2 или 3 раза на дистанцию 800 м со скоростью 650 м/мин. Работа с хорошо уравновешенной лошадью и вверх, по немного наклонной местности, уменьшит нагрузку на ее передние ноги.

ПЕРЕМЕННЫЙ ТРЕНИНГ

В переменном тренинге несколько коротких периодов работы сменяются небольшими восстановительными периодами. Обычно делают всего три или четыре периода работы за одно занятие, а вся работа в целом редко длится больше чем 30—35 минут в сумме. Это распространенная альтернатива долгому





МЕДЛЕННАЯ РАБОТА Долгая, медленная работа бесценна для общего физического развития и выработки выносливости в лошади. Будет полезно и шагать по дороге, и медленно рысить вверх по склону холма. Вы можете также воссоздать условия кросса, галопируя по холмистой местности.

галопу, который обычен в тренинге троеборной лошади. Всем лошадям нужно освободить перед, а в подготовку конкурной лошади должна быть включена программа галопа в первые 6 недель работы (см. стр. 329).

Основные принципы переменного тренинга таковы:

• Тело лошади будет постепенно привыкать к напряжению, требуемым нагрузкам. Повторение небольших, но возрастающих требований, не утомляющих, но тренирующих лошадь.

• Интервалы рассчитаны так, чтобы полного восстановления не успевало произойти до начала следующего периода работы.

• Периоды работы составлены, чтобы избежать максимального напряжения, так дыхательная. сердечно-сосудистая и мышечная системы будут развиваться постепенно. Это уменьшит риск травмы.

• Переменный тренинг должен применяться не чаще чем раз в 3–4 дня, чтобы обмен веществ лошади успевал восстановиться. Если лошадь молодая или легковозбудимая, одной такой тренировки в неделю будет достаточно.

• В зависимости от того, что подходит конкретной лошади, возможно распределить периоды работы и отдыха и интенсивность нагрузки для определенной дисциплины.

ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА

Переменный тренинг подходит только для физически зрелых лошадей, завершивших 4–8-недельную базовую подготовку и подготовительную работу. Нормальная разминка в течение примерно 30 минут и отшагивание лошади после работы в течение того же времени должны присутствовать в каждый день переменного тренинга. Если вы готовите лошадь к участию в любительских соревнованиях по троеборью, вам понадобится провести примерно от 8 до 16 недель переменного тренинга. В первую тренировку по этому методу лошадь проходит около 3,2 км, разбитых на два или три рабочих периода. В каждом последующем занятии вы можете либо прибавлять по 800 м дистанции, либо увеличивать скорость на 10 %.

В конце программы переменного тренинга лошадь должна с легкостью выдерживать нагрузку, проходя галопом со средней скоростью двойную дистанцию кросса или стипль-чеза троеборья, разделенных на три рабочих периода. Чтобы избежать травмы перед соревнованиями, многие тренеры стараются уменьшить галопирование до минимума, в результате лошадь теряет форму к нужному дню. Какими бы ни были требования соревнований, лошадь должна делать немного больше, чем требуется. Тогда риск травмы на соревнованиях уменьшится, так как лошадь не будет работать на пределе сил, скорости и выносливости.

Переменный тренинг должен соответствовать вашей программе соревнований. Так, например, после однодневных соревнований по троеборью следует исключить занятие с переменным тренингом, чтобы дать лошади время восстановиться. Если лошадь много выступает на соревнованиях, то это частично или даже полностью заменяет переменный тренинг.

ТРАВМЫ СУХОЖИЛИЙ

Область между запястьем и путовым суставом (скакательным и путовым) — самое травматичное место. Здесь проходят два главных сухожилия, которые сзади охватывают пястную (плюсну) кость, они менее эластичны, чем мышцы. Если сухожилия растянутся или будут повреждены, то это приведет к долговременным последствиям для лошади. Останется постоянный риск повторной травмы или хромоты при первой быстрой работе. С небольшими травмами сухожилия становятся рубцеватыми на ощупь и уплотненными. С большими — постоянно искривленными. Чтобы уменьшить риск травмы, всегда защищайте ноги лошади ногавками или их эквивалентами и следите за тем, чтобы работа лошади была построена на медленном, постепенном увеличении нагрузки. Приучите себя ежедневно ощупывать эти области ног — нет ли болезненных или горячих точек или припухлостей. При первых же симптомах прекратите работу и вызывайте ветеринара.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ

Переменный тренинг предполагает восстановительные периоды: от 1 до 4 минут в зависимости от особенностей лошади и стадии тренинга. Степень восстановления после рабочего периода оценивается по частоте пульса и дыхания (см. вставку справа). Пульс можно измерить непосредственно во время движения или во время отдыха, но, хотя дыхание должно быть в такт галопу, все измеряется только у стоящей после галопа лошади. Восстановительный период должен быть достаточным для того, чтобы частота пульса и дыхания возобновилась прежде, чем начинать снова рабочий период.

Если вы хотите, чтобы в организме лошади затрагивался аэробный процесс, то периоды отдыха должны быть короче, а интенсивность работы меньшей. И наоборот, чтобы был затронут анаэробный процесс, лошадь должна работать интенсивно, это создаст недостаток кислорода в мышечной ткани и условия для другого способа получения энергии (см. стр. 322). Периоды отдыха при этом сокращаться не должны.

РАБОЧИЕ ПЕРИОДЫ

Каждый рабочий период должен занимать от 3 до 12 минут, причем лошадь будет развивать скорость в таких периодах от 400 м/мин. до 650 м/мин. Большая часть работы выполняется при этом на скорости 400—450 м/мин., но по мере общего физического развития лошади возрастает до 500 м/мин. и достигает 650 м/мин. Для троеборной лошади быстрая работа не требуется и вводится обычно в последние 2—3 недели перед соревнованиями. Удачное место для тренировок — пологие холмы, на которых (в зависимости от крутизны) вы можете уменьшать скорость и дистанции на 20 процентов.



ОЦЕНКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ Лошадь должна почти восстановиться через 5 минут после выступления на соревнованиях в троеборье на отрезке кросса и полностью через 10 минут. Если ваша лошадь не восстанавливается через 15 минут, вам нужно попросить ветеринара провести тщательный осмотр.

ОЦЕНКА ПОДГОТОВКИ ЛОШАДИ

Об уровне общего физического развития лошади говорят данные о частоте биения сердца и скорости восстановления дыхания, которые меняются в зависимости от индивидуальных особенностей животного. Эти показатели всегда должны измеряться после одинакового количества упражнений и восстановительных периодов, например, каждые две недели после галопа вверх по склону всегда одного и того же холма. Измерьте пульс и дыхание лошади через 1, 5 и затем через 10 минут восстановительного периода. Помните, что у возбужденной лошади пульс учащен, а в жаркую погоду учащается и дыхание. Постарайтесь установить норму для разных условий. Полезно также сопоставлять данные, полученные на тренировках и на соревнованиях, сезон за сезоном. В течение года вы также должны вызывать ветеринара и проводить лошади анализ крови. Впоследствии опытный глаз тренера и чувствительность всадника становятся лучшими судьями работы лошади.

ТЕМПЕРАТУРА, ПУЛЬС И ДЫХАНИЕ

Нормальная температура лошади (измеряется в течение 2 минут ректальным термометром) 38°С. Во время большого напряжения она может подниматься до 40°С. Нормальная частота пульса в спокойном состоянии от 36 до 44 ударов в минуту. После аэробного тренинга пульс должен достигать от 60 до 120 ударов, после анаэробного — от 150 до 200 ударов. Пульс измеряется на лицевой артерии под углом нижней челюсти. Для того чтобы следить за биением сердца во время работы, к лошади прикрепляют специальный прибор. Число дыхательных движений в норме от 8 до 16 в минуту и не должно превышать 100 в минуту. Легче всего дыхание заметно на боку, в подвздошной и паховой области. Посчитайте число дыхательных движений за 15 секунд и умножьте на четыре.

ГАЛОП ВВЕРХ ПО СКЛОНУ

Возможность галопировать вверх по склону холма – это огромная удача при возрастающей интенсивности работы, так как уменьшает нагрузку на передние ноги лошади.



ЧРЕЗМЕРНЫЙ ТРЕНИНГ

Вялость или ухудшившееся здоровье лошади могут быть признаками чрезмерно напряженного тренинга. Измените программу тренинга до того, как небольшое напряжение перерастет в большие проблемы. Перемена ландшафта или работа в компании с другими всадниками могут привести к огромному улучшению, так же как и несколько дополнительных выходных.

Если лошадь не чувствует себя комфортно или испытывает боль, то это быстрее приведет к эффекту чрезмерного тренинга. Незамеченный, без необходимых изменений, он почти наверняка приведет к отказу от работы. Исследования показывают, что от 2—3 недель отдыха общее физическое состояние лошади не снижается — поэтому всадники должны немедленно давать лошади отдых при первых же признаках травмы. Когда лошадь участвует в соревнованиях, нет необходимости выполнять серьезную работу на быстром галопе дома. Как только лошадь становится физически хорошо развитой, гораздо важнее становится концентрировать внимание на качестве работы, чем на количестве.

Как и люди, лошади при больших нагрузках становятся более восприимчивы к вирусным заболеваниям, которые невозможно вылечить с помощью антибиотиков и в данном случае немедленный отдых с устранением стрессовых факторов — лучшие лекарства. Вирусы могут сохраняться в организме лошади многие месяцы и приводить к заболеваниям только по возвращении к тяжелой работе. Точное знание поведения вашей лошади и привычек необходимо, чтобы вовремя заметить возникшую проблему.

СЧАСТЛИВАЯ ЛОШАДЬ Ни одна программа тренинга не может принести успеха, до тех пор, пока лошадь не будет подготовлена к тренингу психически и физически. Каждой лошади требуется программа, при разработке которой учитываются ее индивидуальные особенности.

ПЕРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ГАЛОПА

Таблица на стр. 329 подводит вас к соревнованиям по троеборью уровня «одна звезда». Она подойдет лошади, которой лишь немного недостает качества работы, и для той, которую никогда не тренировали раньше. Работа в дни без галопа будет тем не менее чрезвычайно различаться для каждой лошади. Она значительно повлияет на психическое состояние лошади, так же как и данная программа. Тип и индивидуальность лошади, то как давно она последний раз тренировалась, также повлияет на выполнение программы галопа. Существует явное различие между лошадью, которая физически развита и бодра, и лошадью, которая развита и находится, как говорится, на пике формы. Возбудимым лошадям больше подойдет медленный галоп на длинные дистанции.

ПРОГРАММА ГАЛОПА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО ТРОЕБОРЬЮ

Это образец 15-недельной программы галопа, которая подходит для подготовки к соревнованиям по троеборью уровня «одна звезда». Она должна быть изменена в соответствии с особенностями вашей лошади и вашими возможностями. Тренировки по этой программе должны проводиться дважды в неделю (**а** и **б**), с перерывами отдыха после каждого периода работы. Должна быть также проведена размин.ка в течение 20–30 мин.ут перед этим периодом, а затем столько же времени займет отшагивание лошади после.

РАБОТА	ПЕРВЫЙ РАБОЧИЙ ПЕРИОД	ОТДЫХ	ВТОРОЙ РАБОЧИЙ ПЕРИОД	ОТДЫХ	ТРЕТИЙ РАБОЧИЙ ПЕРИОД
1а	3 мин. 400 м/мин.	4 мин.	4 мин. 400 м/мин.		
1б	3 мин. 450 м/мин.	4 мин.	4 мин./450 м/мин.		
2а	3 мин. 400 м/мин.	3 мин.	3 мин. 400 м/мин.	3 мин.	3 мин. 400 м/мин.
2б	3 мин. 450 м/мин.	3 мин.	4 мин. 450 м/мнн.	3 мин.	3 мин. 450 м/мин.
3а	ОБУЧАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА ПО КРОССУ				
3б	3 мин. 450 м/мин.	3 мин.	6 мин. 450 м/мин.	2 мин.	3 мин. 450 м/мин.
4а	6 мин. 400 м/мин.	2 мнн.	8 мин. 400 м/мин.		
4б	УПРОЩЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ИЛИ ОБУЧАЮЩАЯ, КРОССА				
5а	4 мин. 450 м/мин.	4 мин.	4 мин. 500 м/мин.	5 мин.	4 мин. 400 м/мин.
5б	8 мин. 400 м/мин.	2 мин.	8 мин. 400 м/мин.		
6а	4 мин. 450 м/мин.	3 мин.	4 мин. 500 м/мин.	4 мин.	4 мин. 400 м/мин.
6б	ОДНОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРОЕБОРЬЮ				
7а	ОТДЫХ И ПЕРЕОЦЕНКА ПРОГРАММЫ И ЦЕЛЕЙ				
7б	4 мин. 450 м/мин.	3 мин.	4 мин. 550 м/мин.	3 мин.	6 мин. 400 м/мин.
8а	8 мии. 400 м/мин.	2 мин.	10 мин. 400 м/мин.		
8б	ОДНОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРОЕБОРЬЮ				
9а	ОТДЫХ И ПЕРЕОЦЕНКА				
9б	10 мин. 400 м/мин.	2 мин.	10 мин. 400 м/мин.		
10а	6 мин. 450 м/мин.	3 мин.	6 мин. 500 м/мин.	3 мин.	6 мин. 400 м/мин.
10б	ОДНОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРОЕБОРЬЮ				
11а	ОТДЫХ И ПЕРЕОЦЕНКА				
11б	8 мин. 400 м/мин.	2 мин.	10 мии. 400 м/мин.	2 мин.	7 мин. 400 м/мин.
12а	4 мин. 500 м/мин.	3 мин.	2 мни. 650 м/мин.	4 мин.	4 мин. 5000 м/мин.
12б	ОДНОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРОЕБОРЬЮ И ПРАКТИКА В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ				
13а	ОТДЫХ И ПЕРЕОЦЕНКА				
13 б	УПРОЩЕННАЯ ТРЕНИРОВКА/ОТДЫХ				
14а	2 мин. 550 м/мин.	2 мин.	2 мин. 600 м/мин.		
14б	2 мин. 550 м/мин.	2 мин.	2 мии. 600 м/мин.	3 мин.	2 мин. 550 м/мин.
14в	2 мин. 550 м/мин.	2 мин.	2 мин. 650 м/мин.		
15а	УПРОЩЕННАЯ ТРЕНИРОВКА				
15б	ТРЕХДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРОЕБОРЬЮ (соревнования для начинающих) См обзор упражнений (стр 296–297)				

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

Вашей лошади необходимо правильное количество и тип «горючего», соответствующие ее нагрузке и дисциплине конного спорта. Обеспечение энергоемкой пищей, кормление понемногу и часто — это принципы любой хорошей программы питания. Насколько это возможно, вы должны имитировать природные привычки лошади, связанные с питанием, и дополнять корм концентратами, обеспечивающими лошадь определенным количеством энергии.

ПОНЕМНОГУ, НО ЧАСТО

В природных условиях лошадь тратит около 60 процентов времени на пастьбу (см. стр. 50–51). Насколько это возможно, режим ее питания должен повторять это: кормите лошадь по возможности непрерывно в течение дня. Частая пища понемногу более эффективна, чем две большие порции. Наиболее важная составляющая питания лошади — высококачественное, чистое сено, так как оно обеспечивает лошадь клетчаткой и на 12 процентов восполняет потребность лошади в протеине (белке). Если вы сделаете сено постоянно доступным для нее, взрослая лошадь будет съедать около 9–11 кг сена в день. Это не только обеспечит ее основной энергией, но также улучшит пищеварение и снизит вероятность колик. Она будет чувствовать живот приятно наполненным, изрядное количество времени уделяется еде и лошади не скучно. Потребность в овсе и концентраты, удовлетворяющие только двум первым требованиям (клетчатка и протеин), возрастет только при более высоком уровне работы. Лошадь должна съедать за один раз не более чем 1,8 кг овса, или 900 г концентратов (а в идеале даже меньше), иначе появляется вероятность колик, а пища будет лишь частично перевариваться.



РЕГУЛЯРНОСТЬ И КОЛИЧЕСТВО

Лучше давать лошадям одинаковую пищу в одно и то же время. Регулярность питания может увеличивать эффективность переваривания и увеличивать всасывание питательных веществ на 40 процентов. Лошади требуется около 1,1 кг пищи на каждые 45 кг веса ее тела. Так, лошади весом 450 кг необходимо 11 кг сена и более калорийной пищи в день. Основное правило — калорийная пища не должна превышать 450 г на каждые 45 кг веса тела, если увеличить ее количество, порция овса должна уменьшаться до 300 г на каждые 450 г тяжелой пищи. Лучше немного не докармливать, чем перекармливать лошадь, иначе она становится чересчур активной. Готовые концентрированные корма удобнее, так как из них

ЛОШАДЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВЫЕЗДКЕ Эта выездковая лошадь кажется громоздкой, не потому что она страдает избытком веса, а из-за сильно развитых мышц. Питание достаточно, если лошадь поддерживает постоянный вес, энергична, ее волосяной покров мягкий и блестящий.

ВОДА

Тело взрослой лошади на 50% состоит из воды. Без такого уровня жидкостей тело не может функционировать нормально; кровь не будет обеспечивать ткани питательными веществами, пищеварительная система перестанет работать, и лошадь умрет от жажды. Вода — это первая составляющая питания, и лошадь должна иметь постоянный доступ к воде При нормальных условиях лошади требуется 36—55 литров воды в день, и больше в жаркую погоду или меньше, если она возвращается с пастбища. Трава содержит около 80% влаги и является естественной пищей для лошади. Когда лошадь кормят сухой пищей, такой как сено и концентраты, особенно важно предоставить лошади постоянный доступ к воде. Это касается и соревнований, и переездов. Доступ к воде должен быть полностью прекращен сразу после тяжелой работы, до тех пор, пока лошадь не восстановится.

легче выбрать то, что необходимо вашей лошади, по составу питательных веществ и витаминов. Но можно кормить лошадь и просто овсом, обязательно предлагая ей соль-лизунец. Если в работе лошадь сильно потеет, ей необходимо больше соли, чем мы можем ей предоставить в порции сена и овса, поэтому можно добавлять 50—60 г соли в день, распределенной по кормлениям. Вместо этого можно предложить ей соль-лизунец, который будет доступен ей все время. Соль стимулирует выделение слюны и необходима в определенном количестве в составе крови. Недостаток соли может быть причиной спазмов или коликов. Другая распространенная причина коликов — резкое введение в пищу некоторых концентратов, сенажа или люцерны.

Убедитесь, что вы даете все необходимые добавки, проводя регулярно анализ крови. К тому же нужно не менее чем в два раза в год проводить анализ кала, чтобы убедиться, что лошади не требуется дегельминтизация.

АНАЭРОБНОЕ И АЭРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Лошади, которая преимущественно проходит анаэробный тренинг, например в скачках, прекращают доступ к сену за 8 часов до соревнований, а тяжелую пищу дают в количестве 1,3—1,8 кг на 450 кг веса тела, за 2—3 часа перед тем как она начинает работать на скорости. Это ограничивает наполнение ее живота, что замедляет скорость лошади, но обеспечивает энергией, необходимой для анаэробной работы. В конкуре вы должны делать почти то же самое, забирая половину или три четверти положенного на это время сена.

Для лошади, которой предстоит целый день работать, как, например, в пробегах, необходима нормальная порция сена (но только не люцерны или сенажа, которые содержат слишком высокий уровень протеина) ночью и утром перед соревнованиями. Пастьба поможет поддержать запас энергии. Уберите тяжелую пищу за 8 часов до соревнований и не кормите ее чем-либо во время соревнований, так как кровь в результате отхлынет от мышц, в которых она наиболее необходима в данный момент. Перед полевыми испытаниями вы должны ограничить лошадь и в сене, а в тяжелой пище за 4 часа перед соревнованиями.

Должен всегда оставаться свободный доступ к жидкости, а также можно использовать электролиты во время соревнований и переезда. Электролиты содержат минералы, которые необходимы лошади для нормального функционирования организма. Они снижают потение и обезвоживание.

ПОЕЗДКА НА СОРЕВНОВАНИЯ

Когда вы прибываете на соревнования, вы хотите, чтобы лошадь была в хорошем состоянии после недель оптимального кормления и тренинга. Большинство хорошо переносят путешествия, если они были приучены к этому и могут хотя бы немного видеть, что находится позади, и меньше, что спереди. Перегородка коневозки должна быть не ниже, чем верхняя часть ног, так, чтобы поддержать ее, если ей придется опереться для удержания равновесия. На лошадь должно быть надето дорожное снаряжение, защищающее ее ноги и покрывающее области вокруг копыт, запястий, сухожилий. Бандаж для хвоста не рекомендуется, так как он может натереть чувствительную кожу под хвостом или развязаться, упасть и затянуться обо что-либо. Специальный чехол для хвоста эффективнее и безопаснее. Перед отъездом на 25 процентов уменьшите количество тяжелой пищи в предшествующие 12 часов. Во время поездки жизненно необходимы хорошая вентиляция и регулярный осмотр лошади. Предложите лошади воду и небольшое количество сена.







ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА

Хотя верховая езда и не требует большой силы, в ней требуется хороший контроль над своим телом и в определенной степени выносливость. Всаднику любого уровня будет полезно регулярно тренироваться в упражнениях вне седла.

Специально разработанные упражнения, показанные в этой главе, непосредственно связаны с вашей посадкой и эффективностью. Ваша цель — развить независимые движения рук и ног и научиться давать равные сигналы при езде в разных направлениях. Вы почувствуете, как изменится ваша осанка, равновесие, гибкость, сила, выносливость, координация движений, а ваши возможности в верховой езде станут неизмеримо большими.

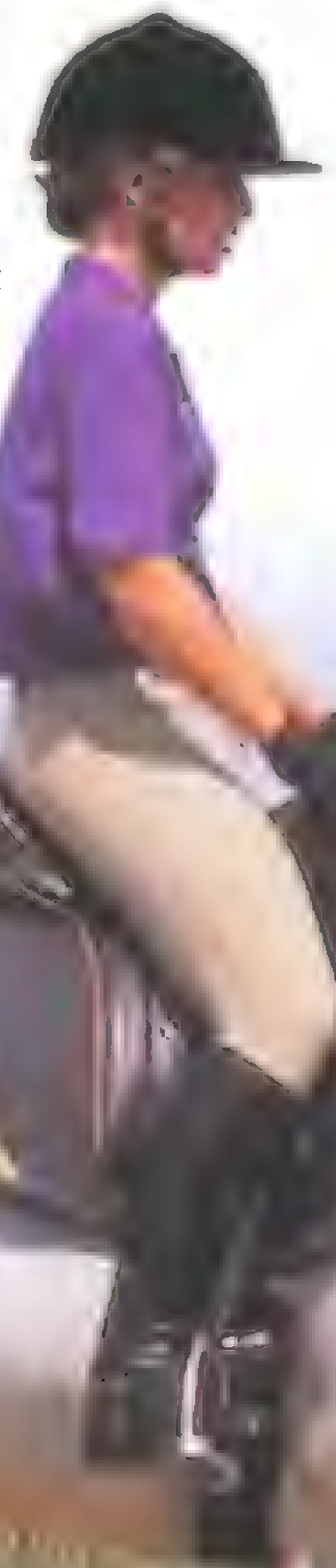
Поддерживайте здоровый образ жизни, и это даст вам огромные преимущества в занятиях верховой ездой.

ВАША ПОДГОТОВКА

Чтобы быть эффективным всадником, нужна хорошая физическая подготовка. У вас должны быть: хорошие осанка и равновесие, развиты сила и выносливость. Гибкость нужна для большей гармонии в движениях с лошадью, а координация движений — для эффективных команд. Выполняя несколько упражнений каждую неделю, вы существенно улучшите свои возможности как всадника.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Если вам сложно поддерживать хорошую посадку в седле, у вас могут развиваться вредные привычки, такие как напряженные ноги и поддержка с помощью рук. Даже если у вас есть возможность практиковаться в верховой езде ежедневно, вам полезно будет также делать упражнения вне седла, чтобы развить специфические мышцы, которые нужны в этом виде спорта. Упражнения не только улучшат ваши возможности как всадника, но и езда станет безопаснее, так как вы увереннее будете чувствовать себя в седле.



РАЗВИТИЕ ВАШЕГО МАСТЕРСТВА Нелегко улучшить посадку, когда вы двигаетесь на рыси или галопе. Вы можете достичь быстрого успеха в этом за счет регулярных занятий верховой ездой и комплекса упражнений на земле.

БЕЗОПАСНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Перед началом выполнения этих упражнений снизьте риск до минимума, следуя нескольким правилам: обследуйте свое здоровье, всегда делайте разминку до и после упражнений, не старайтесь выйти за пределы своих возможностей и всегда прекращайте упражнение, если почувствуете боль. Упражняйтесь понемногу и часто, меняйте упражнения, чтобы не напрягать постоянно одни и те же части тела.

ОЦЕНКА ВАШЕЙ ПОДГОТОВКИ

Эти упражнения помогут вам оценить уровень своей физической подготовки для верховой езды. Когда вы сидите верхом, вы должны работать обеими руками, ногами и сторонами тела равномерно. Некоторые упражнения могут показаться вам сложными, но, поняв свои слабые стороны, вы сможете значительно улучшить их с помощью нескольких специальных упражнений. Работа над вашим общим физическим развитием (см. стр. 350–351) также будет хорошо влиять на занятия верховой ездой.





ОСАНКА

Легко ли вам стоять так, чтобы ваши пятки, ягодицы, плечи и руки касались стены? Ваши бедра, плечи и руки должны быть примерно на одном уровне.



РАВНОВЕСИЕ

Легко ли вам сохранять равновесие, стоя на любой одной ноге, так, чтобы ступня другой упиралась в бедро, а руки были вытянуты вверх?



ГИБКОСТЬ

Можете ли вы схватиться руками за спиной равно хорошо любой рукой через любое плечо?



СИЛА

Можете ли вы пройти шагом 6,4 км за 60 минут, а затем 5 раз отжаться (упираясь коленями в пол) за 20 секунд без напряжения?

КООРДИНАЦИЯ

Можете ли вы использовать обе руки одинаково хорошо в простых упражнениях на координацию? Попытайтесь нарисовать фигуру, например звезду, правой рукой, а затем повторить то же левой рукой и сравните результаты.



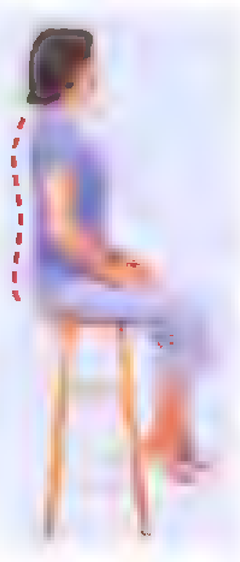
РАЗВИТИЕ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ

Ваша осанка напрямую влияет на ваши возможности как всадника. Во всех дисциплинах конного спорта требуется одна и та же осанка. Ровная спина позволяет двигаться более свободно суставам и мышцам, которые сгибают конечности в суставах, сокращаясь и расслабляясь. Упражнения ниже и на стр. 338–339 помогут вам улучшить осанку и развить мышцы спины так, чтобы вы могли поддерживать эффективную посадку.



ОСАНКА НА ПРЫЖКЕ Даже когда вы сократите углы коленных и бедренных суставов на прыжке, вам необходимо сохранять ровную спину (см. вставку слева).





ОСАНКА В ВЫЕЗДКЕ Когда вы сидите в седле прямо, вы также должны держать спину ровно. Практикуйтесь в этом положении спины и вне седла (см. вставку слева).

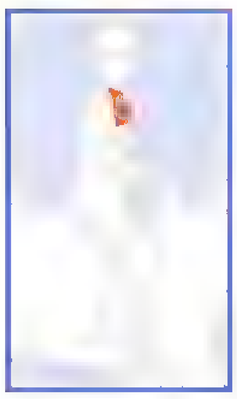
ВЫРАВНИВАНИЕ СПИНЫ

Ездите ли вы верхом или выполняете упражнения вне седла, ваши тазовые кости и спина должны создавать правильную осанку. Лягте на пол и согните колени. Подтяните тазовые кости так, чтобы поясница коснулась пола. Затем отведите их в обратном направлении, изогнув спину в пояснице. Ровная спина будет посередине между этими противоположными положениями: должен быть небольшой прогиб в пояснице. Теперь держите спину ровно и зафиксируйте нижнюю часть живота и подтяните вперед спину. Держите ее так 10 секунд и повторите это упражнение 10 раз.



ПОДОБРАННАЯ ИЗОГНУТАЯ ПРЯМАЯ





РАСКРЫТИЕ ПЛЕЧ Это упражнение (см. слева) расслабляет напряжение в области грудной клетки и позволяет развернуть плечи. Встаньте в проеме двери. Положите оба предплечья на косяки дверного проема, чтобы локти были на уровне плеч, а запястья на одной линии с локтями. Аккуратно наклонитесь вперед. Оставайтесь в таком положении 5 секунд, отдохните и повторите упражнение еще дважды. Постепенно доведите время в этом положении до 60 секунд.

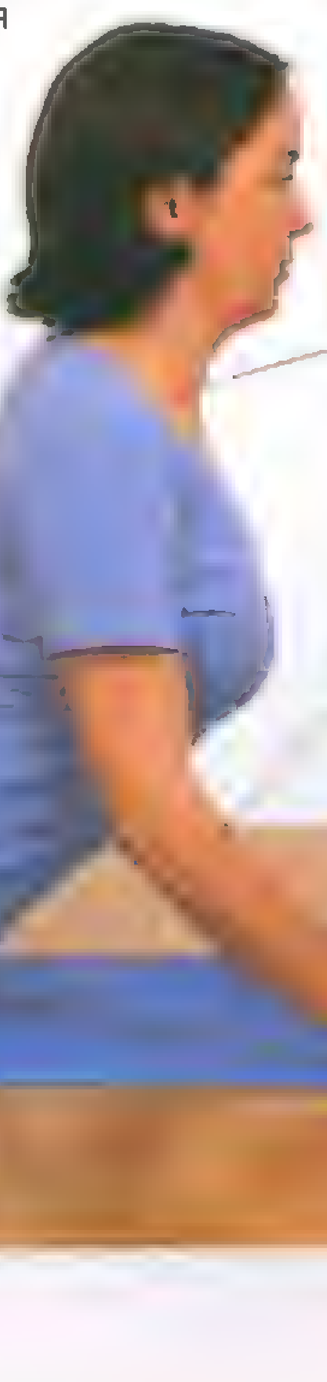




РАСТЯЖЕНИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА Это упражнение (см. выше) особенно полезно тем, у кого напряженная спина. Лягте и положите скрученное полотенце под середину спины. Когда вам будет комфортно такое положение, вытяните руки, положив их на пол над головой. Оставайтесь в этой позиции от 30 секунд до 1 минуты. Это пассивное растяжение. Затем сдвиньте полотенце немного вверх и повторите. Потом вы можете сдвигать еще на два уровня вверх полотенце к плечам. Прекратите упражнение, если почувствуете дискомфорт.



Растяжение грудного отдела: исходная позиция

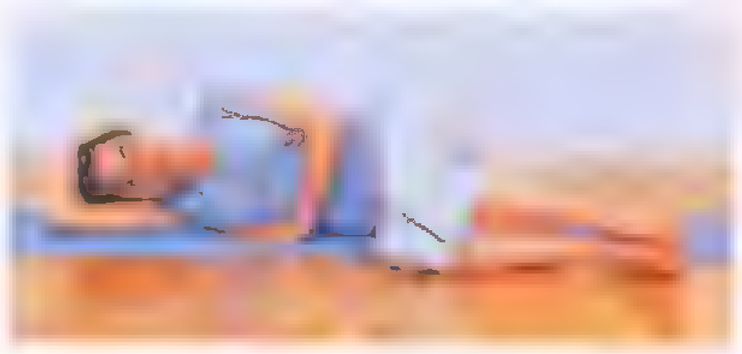




РАСТЯЖЕНИЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА Это растяжение раскрепощает нижнюю часть спины, а также мышцы живота. Лягте лицом вниз на пол и положите руки под плечи (см. вставку наверху справа). Поднимите подбородок и плечи вверх, оставив бедра на полу. Это растянет поясничный отдел позвоночника. Будьте осторожны, не сгибайтесь резко и изо всех сил.



РАКУШКА Это упражнение поможет развить мышцы ягодиц, а также нижней части живота. Лягте на бок, поддерживая рукой голову. Не позволяйте тазовым костям откидываться назад – представьте себе, что позади вас стена. Согните колени, чтобы бедра были под углом 90 градусов относительно вашего тела и нижних частей ног (см. вставку справа). Не торопясь поднимите вершину колена – при этом носки ног касаются один другого. Вернитесь в исходное положение и повторите это упражнение десять раз на обе стороны. Отдохните, а потом повторите их еще десять раз.



Исходная позиция





ПОДЪЕМЫ НОГ НА БОКУ Это упражнение направлено на работу мышц ягодиц и нижней части живота. Начи найте выполнять его в той же позе, что и ракушку (см. вставку наверху справа). Одну ногу оставьте согнутой, а другую выпрямите. Втяните нижнюю часть живота и поднимите прямую ногу. Носки ступней должны оставаться согнутыми и направленными вперед – это имитирует положение ног при верховой езде и растянет мышцы икр.



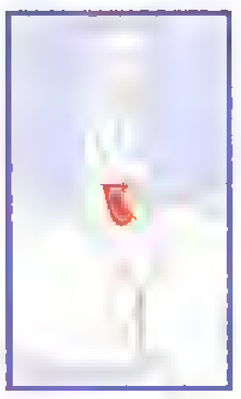
ОТВЕДЕНИЕ КОЛЕНА Это развивает мышцы, поддерживающие спину. Лягте, согнув колени и положив ступни на пол (см. вставку ниже). Поддерживайте спину ровно и втяните мышцы живота. Отведите одно колено в сторону. Другое колено и ваше тело не должны менять своего положения – представьте себе, что у вас на каждом бедре стоит по стакану воды.



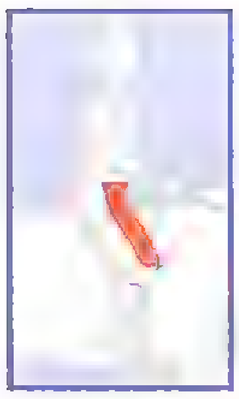
Исходная позиция







ПОДЪЕМ НОГИ Это упражнение направлено на нижние мышцы живота. Лягте на спину, согнув колени, и держите спину ровно. Не торопясь поднимите одну ногу вверх от пола, немного отведя колено назад, к телу. Держите ногу 5 секунд и затем опустите. Повторите упражнение десять раз с каждой ногой. Основной секрет этого упражнения – выполнять его, не теряя выпрямленного положения спины: представьте себе, что у вас под поясницей лежит яйцо, которое не должно откатиться или разбиться.



ПОДЪЕМ ПРЯМОЙ НОГИ Это упражнение развивает мышцы живота и бедер. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и выпрямите спину. Поддерживайте бедра в одном положении, мягко поднимите одну ногу вверх и выпрямите ее в воздухе. Согните колено снова, перед тем как положить ступню на пол. Повторите по 10 раз с каждой ногой.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

В основе занятий верховой ездой должна лежать безопасность, которая достигается с развитием хорошего чувства равновесия. Без него вам будет сложно двигаться в гармонии с движениями лошади. Следующие упражнения превосходно развивают ваше тело, так что вы научитесь постоянно сохранять хорошее равновесие. Прежде чем переходить к упражнениям с доской и мячом, попытайтесь выполнить эти упражнения, стоя на полу или сидя на стуле.



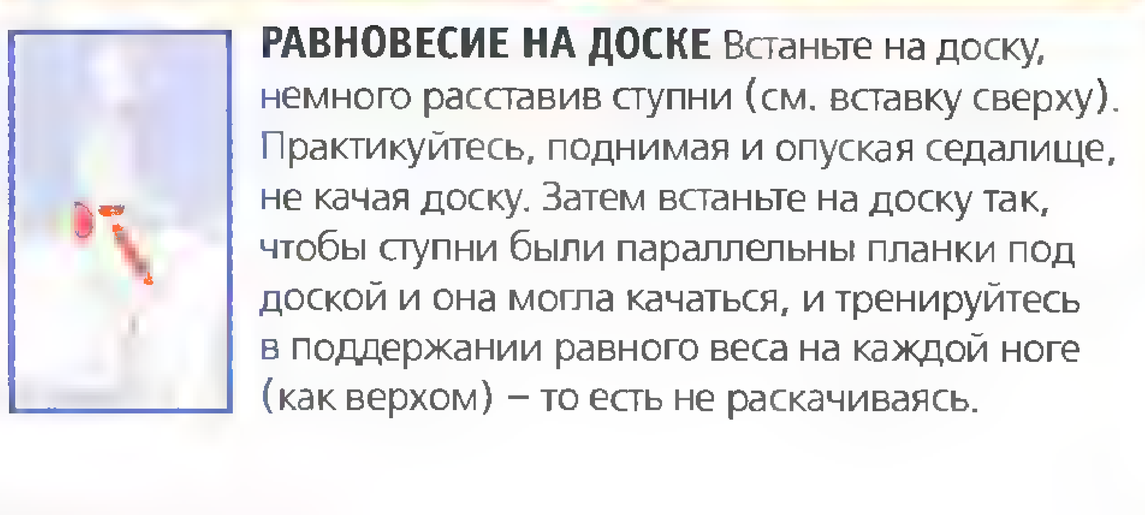
Исходная позиция



Ваше положение рук такое же, как если бы вы держали повод

Практикуйтесь сокращать и раскрывать углы коленных и бедренных суставов, в то же время сохраняя равновесие

Поддерживайте вес равномерно распределенным на ступни





Исходная позиция



Усложняя упражнение, закройте глаза и сконцентрируйтесь на равновесии

Поддерживайте равновесие, вытягивая и сгибая руки

Опустите пятки, чтобы вес лег на носки ступней

РАВНОВЕСИЕ НА ДОСКЕ Встаньте на доску, немного расставив ступни (см. вставку сверху). Практикуйтесь, поднимая и опуская седалище, не качая доску. Затем встаньте на доску так, чтобы ступни были параллельны планки под доской и она могла качаться, и тренируйтесь в поддержании равного веса на каждой ноге (как верхом) – то есть не раскачиваясь.



РАВНОВЕСИЕ НА БЛОКЕ После того как вы освоили доску, возьмите деревянный блок, как на рисунке, с неравными краями, чтобы имитировать положение ног в стременах. Встаньте ровно (см. вставку сверху), опустите седалище и вытяните руки. Сохраняйте осанку и равновесие, сгибая и разгибая колени и бедренные суставы. Это также разовьет мышцы икр.



РАВНОВЕСИЕ НА ШАРЕ Позволит практиковаться в сигналах шенкеля и повода без потери равновесия, а также развивает силу мышц ягодиц. Сядьте на мяч, поднимите одну ступню. Сохраняйте эту позицию 5 секунд, затем отдохните. Повторите упражнение 10 раз с каждой ногой. Постарайтесь имитировать посадку всадника, подняв обе ступни над полом (см. вставку внизу справа).



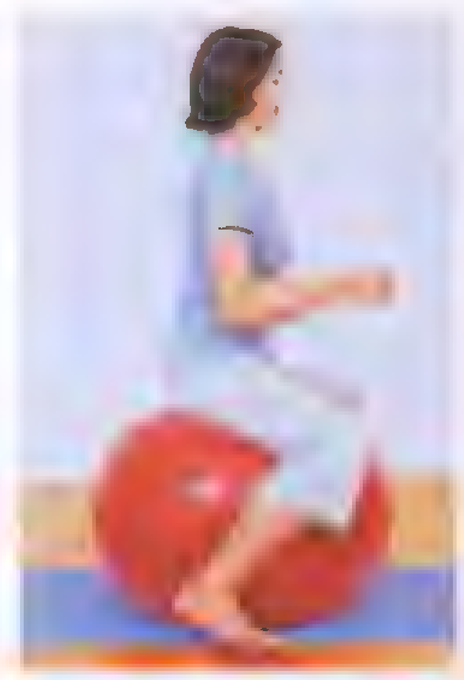
Равновесие на практике в кроссе

Вытяните вперед руки

Поддерживайте ровную спину

Втяните живот ниже пупка

Найдите мяч, подходящий для вашего роста



Посадка всадника

Поднимите ступню примерно на 10 см

СТАНОВИМСЯ БОЛЕЕ ГИБКИМИ

Для того чтобы двигаться в гармонии с движениями лошади, нужно быть достаточно гибким. Некоторые всадники делают специальные упражнения верхом на лошади, но это может быть опасно, так как вы не можете постоянно контролировать лошадь, поэтому лучше начать с простых упражнений в зале. Начинайте с того, что сохраняйте определенное положение от 5 до 10 секунд, по мере развития гибкости вы сможете поддерживать эти позиции дольше.

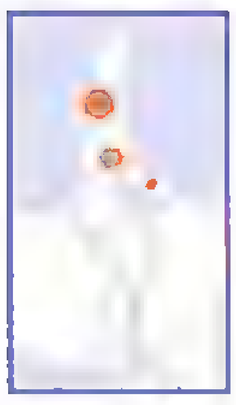




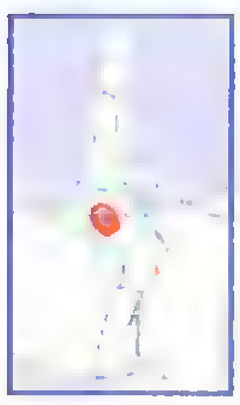
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ Это улучшит гибкость вашей шеи и положение головы. Встаньте на колени, ягодицы положите на пятки и не спеша поворачивайте голову. Увеличивайте поворот с помощью руки.







ПОЗА МОЛИТВЫ Улучшит подвижность суставов, необходимую для мягкого контакта повода. Не спеша заведите одну руку за спину, а затем другую, и сложите их, как в молитве.



РАСКРЫТИЕ БЕДРА Это упражнение способствует гибкости приводящих мышц (с внутренней стороны бедра) и улучшает гибкость бедренного сустава, что особенно важно для облегченной рыси. Сядьте прямо, выпрямите одну ногу впереди себя и положите ступню другой на внутреннюю часть бедра первой ноги. Не спеша опустите колено согнутой ноги к полу, не теряя ровной осанки спины. Удерживайте такое положение, а затем повторите то же с другой ногой. Опускайте колено немного ниже в каждом последующем упражнении.



СКРУЧИВАНИЕ СПИНЫ Напряженная, негибкая поясница препятствует гармоничным движениям с лошадью. Это упражнение поможет сделать гибче нижнюю часть спины. Лягте на спину, согнув колени и закинув одну ногу на другую (см. вставку справа). Затем не спеша позвольте коленям упасть на одну сторону. Если это пока слишком сложно для вас, начинайте с того, что поворачивайте на некоторое время согнутые в коленях, но не перекинутые одна через другую, ноги.

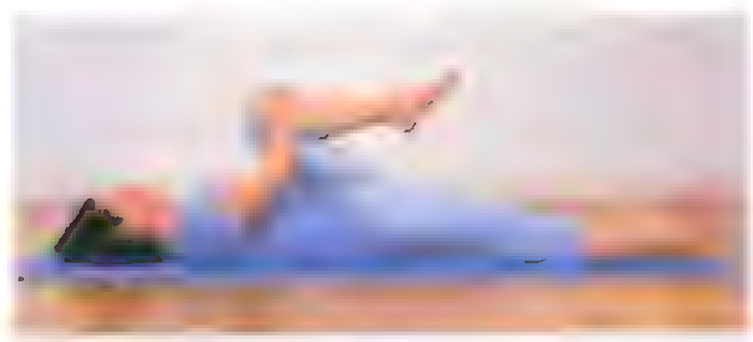


Исходная позиция





ДВОЙНОЕ СГИБАНИЕ КОЛЕН Это упражнение развивает гибкость мышц поясницы, необходимой для движения с лошадью, особенно на учебной рыси. Лягте на пол и с помощью рук мягко подтяните оба колена к своему подбородку. Старайтесь никак не менять положение спины. Попробуйте также выполнить это упражнение, согнув одно колено за раз и выпрямив другую ногу (см. вставку справа).



Одиночное сгибание колена





РАСТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА Гибкость подколенного сухожилия позволит вам чувствовать себя комфортно в седле и с легкостью давать сигналы лошади. Лягте на спину, согните одно колено. Возьмите бедро в руки (см. вставку справа) или охватите его поясом, если не можете достать до бедра. Постепенно выпрямляйте ногу вверх, к потолку. Ваша спина должна оставаться на полу и быть ровной, если это не так – не тяните ногу на себя так сильно.

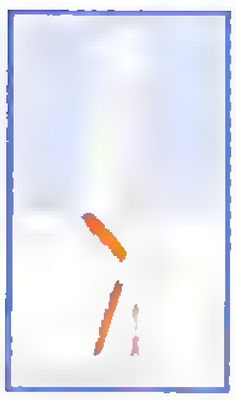
Постепенно поднимайте ногу до тех пор, пока вам это удобно

Поддерживайте ногу руками

Почувствуйте, как растягивается задняя сторона бедра



Исходная позиция



РАСТЯЖЕНИЕ НОГИ Это упражнение растягивает подколенные сухожилия и икры, помогающие давать ясные сигналы лошади шенкелем и распределением веса. Когда колени станут гибче, лягте рядом со стеной и накиньте ремень на одну ногу. Выпрямите ногу (см. вставку справа) и положите руку на пол. Позвольте ноге мягко опуститься, дотронувшись до стены.

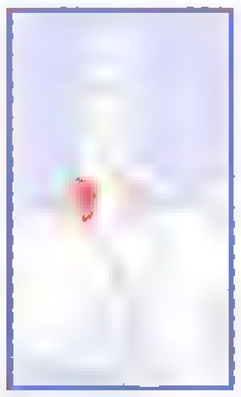
Выпрямите ногу и опустите ее до стены



Исходная позиция



Исходная позиция



ФОРМА ЧЕТВЕРКИ Это упражнение развивает мышцы ягодиц и суставы бедер. Лягте на пол, согнув колени, одно из которых таким образом, чтобы положить одну ногу на другую (см. вставку, дальнюю слева). Руками возьмитесь за бедро под коленом, чтобы оно составило 90° по отношению к телу. Очень мягко подтяните бедро к подбородку. Повторите тоже с другой ногой.

Нижняя часть спины должна лежать на полу

Смотрите прямо перед собой, держа голову поднятой

Поддерживайте плечи на одном уровне



ПРИСЕДАНИЯ В БОК Это увеличивает гибкость внутренних мышц бедер. Встаньте, расставив ноги (см. вставка ниже). Сдвиньте ягодицы направо и вниз, садясь на правую ногу, пока не коснетесь пятки. Положите руки на несущую ваш вес ногу для равновесия. Поддерживайте свое тело и ноги направленными вперед, а вашу осанку ровной.

Почувствуйте, как растягиваются внутренние мышцы бедер



Исходная позиция

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Для верховой езды не требуется особой силы, но все же определенное развитие мышц необходимо, чтобы вы могли чувствовать себя безопасно в седле и давать эффективные команды лошади. Вам также необходима выносливость, чтобы вы могли сидеть продолжительное время верхом. Упражнения для рук помогут вам поддерживать постоянный контакт повода, а упражнения для ног помогут ощущению безопасности в седле.



НИЖНИЕ ЧАСТИ РУК Неподвижность ваших рук с поводом влияет на контакт повода в целом. Это упражнение разовьет ваши плечи, чтобы помочь вам держать вес на нижних частях рук длительное время. Возьмите в каждую руку груз по 500 г весом, вытяните руки перед собой (см. вставку ниже). Двигайте руки вперед и назад не менее 25 раз.

Используйте небольшой груз, который бы вы могли зажать в ладони



Руки вперед

Дышите легко и равномерно

Держите плечи ровно, расслабленно опустив их

Почувствуйте напряжение в мышцах бедер от сдавливания и удержания мяча



СДАВЛИВАНИЕ МЯЧА Сидя верхом на лошади, вы сжимаете ее бедрами, в этом же можно практиковаться, сдавливая мяч. Сожмите обычный футбольный мяч примерно на 1/2 см, но не слишком сильно, потому что это помешает поддерживать ровную спину. Держите мяч 5 секунд и повторяйте это упражнение по 25 раз. Постепенно берите для упражнений всё большие мячи



УДАР НОГОЙ Это упражнение имитирует посыл шенкеля. Оно поможет улучшить вашу способность давать сигналы, которая основана на силе мышц икр и ягодиц, а также разовьет координацию. Накиньте кольцо резинового шнура на неподвижный предмет, а другой конец петли на лодыжку. Имитируйте посыл от коленного сустава, натягивая шнур, преодолевая напряжение. Повторяйте это упражнение 25 раз с каждой ногой. Для развития силы внутренних мышц бедра, попробуйте выполнить это упражнение, встав боком и поставив дальше поддерживающую ногу (см. вставку справа).



Для выступления в полевых испытаниях необходима выносливость.



Натяжение вбок

Положите руки на бедра

Основной вес перенесите на правую ногу

Отведите нижнюю часть ноги внутрь, как будто даете сигнал шенкелем

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Хороший всадник способен действовать обеими ногами равно хорошо и давать эффективные и одинаковые сигналы поводом. Однако многие всадники однобоки, и, в свою очередь, они делают своих лошадей однобокими. Выполните простые упражнения, сконцентрировавшись на своих слабых сторонах, чтобы развить их лучше. Вы можете также выполнить специальные упражнения с друзьями, имитируя движения головы или шеи лошади.



ИГРА С МЯЧОМ Это упражнение быстро разовьет вашу более слабую руку. Сперва поиграйте в мяч сильной рукой, а затем повторяйте это слабой рукой (см. вставку внизу), пока не останется лишь малейшее различие в возможностях рук. Поставьте себе цель ударить по мячу определенное число раз, не потеряв его. Тогда ваш прогресс будет очевиден



Повторяйте упражнение слабой рукой

КООРДИНАЦИЯ ПАЛЬЦЕВ

Это упражнение поможет вам держать повод и давать им сигналы лошади. Когда вы держите повод, между вашей ладонью и первыми суставами пальцев сохраняется угол 90°. При этом вы держите пальцы в таком положении неподвижно, как если бы вы держали что-то холодное. Это упражнение начинается с этой позиции, как исходной, а затем расслабить каждый палец по отдельности, пока он не будет параллелен ладони. Затем вы будете отводить палец обратно. Все это нужно проделать не поворачивая запястий, что не просто, но это развивает ваш контроль, который необходим при работе поводом, особенно если вы держите два повода.





КОНТАКТ ПОВОДА Это упражнение поможет вам развить мягкий контакт со ртом лошади – постоянный, но не ограничивающий. Попросите друга подержать концы поводьев (или матерчатые ленты), как если бы они были пристегнуты к трензельным кольцам, и двигать ими назад и вперед. Закройте глаза и позвольте рукам идти с движением поводьев, сохраняя одинаковый вес на каждой стороне и убедившись, что вы несете одинаковый вес на каждой руке.

Позвольте рукам двигаться с движением поводьев

УДАР НАЗАД

Большинство людей легко могут использовать правую ногу, но не могут того же делать левой ногой. Это упражнение разработано, чтобы восстановить равновесие в возможностях. Встаньте по диагонали относительно зеркала и с помощью слабой ноги откидывайте мяч назад, к противоположной стене. Это имитирует движения, которые вы делаете, давая лошади посыл пяткой. Ваша цель – упражняться до тех пор, пока сила удара не будет возвращать мяч от стены обратно к вам под ноги. Старайтесь сделать не меньше 10 ударов перед перерывом.



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАДАЧИ

Все имеют склонность использовать одну сторону тела лучше, чем другую, даже в простых заданиях, например таких, как брать телефонную трубку. Один из наиболее эффективных способов улучшить координацию движений, все время использовать слабую руку, ногу и сторону в ежедневных делах, даже если поначалу вы будете чувствовать себя неудобно (см. упражнение дальнее слева). Существует множество дел, которыми вы можете тренировать слабую руку: открывать замок, дверь, держать чашку чая или кофе, чистить зубы и причесываться. Подобно этому, менее развитая нога может стать лучше, ударяя мяч или в других упражнениях, таких как плавание.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Какие бы вы ни делали специальные упражнения для верховой езды, важно поддерживать хорошую форму, чтобы вы могли сохранить эффективную посадку в седле длительное время. В этом вам помогут регулярные аэробные упражнения, развивающие ваше сердце и легкие. Дополняйте этот аэробный тренинг рядом упражнений, развивающих координацию движений. Улучшение принесет хорошая диета и здоровый образ жизни. Все вместе даст вам энергию, необходимую для тренировок, а физические упражнения отразятся на ваших успехах.

АЭРОБНЫЙ ТРЕНИНГ

Любому всаднику будет полезно поддерживать высокий уровень общей физической подготовки. Аэробные упражнения разовьют сердце и легкие, увеличат концентрацию кислорода в крови, который сделает работу мышц более эффективной.



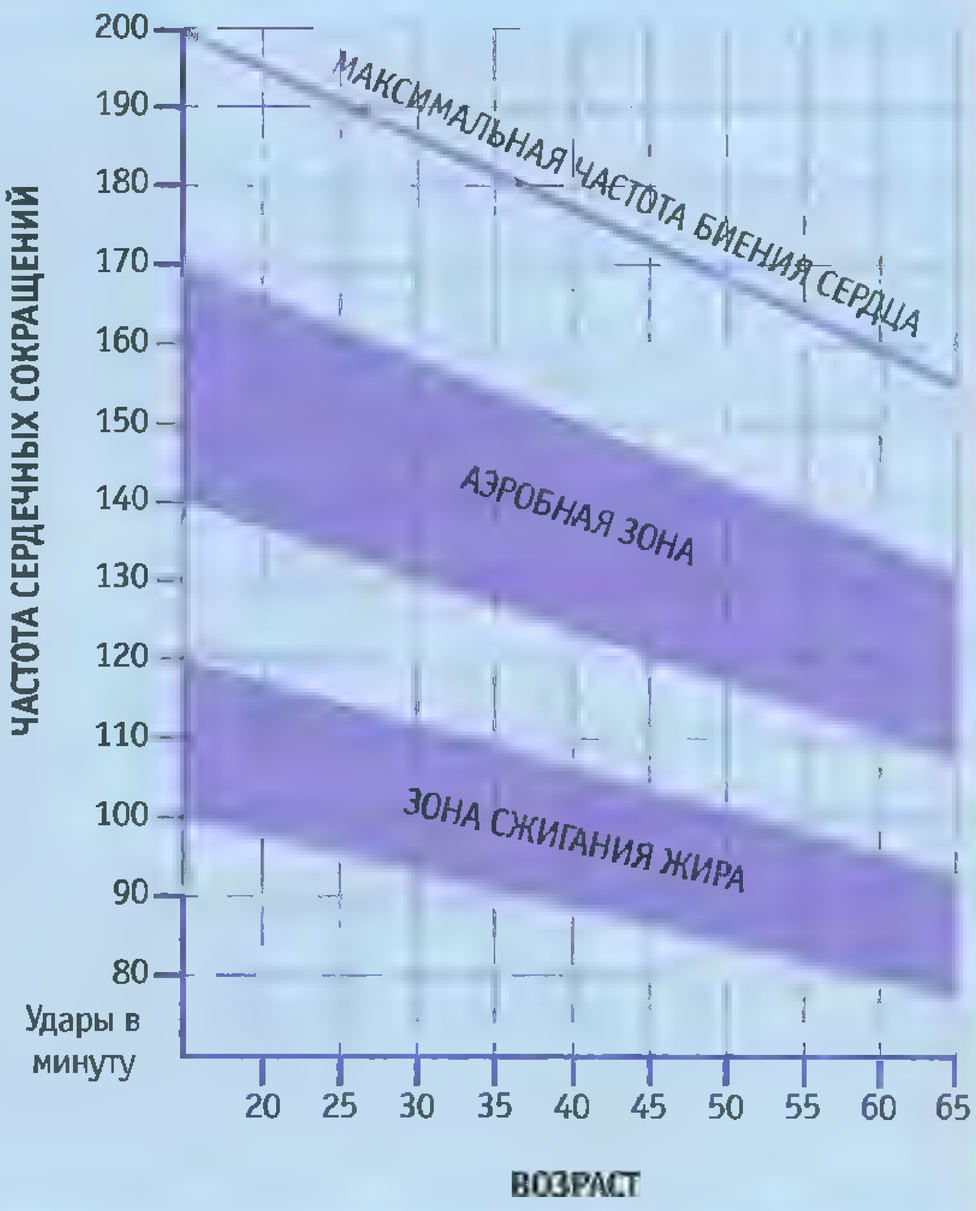
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
Прыжки на батуте в течение 20 минут за тренировку – идеальное упражнение, так как учащает сердечный ритм и увеличивает нагрузку на мышцы ног, не затрагивая коленных суставов.

По мере вашего развития ваш пульс замедлится, так как сердце будет выталкивать большие порции крови с каждым ударом, а легкие будут лучше осуществлять обмен, выделяя углекислый газ и поглощая кислород. Это придаст вашему организму энергии и выносливости.

Аэробные упражнения — не интенсивны и ритмичны, при них работают большинство основных мышц. Это может быть, например, шаг, езда на велосипеде, плавание или гребля. Секрет эффективности аэробных упражнений в том, чтобы сохранять частоту пульса на оптимальном уровне (см. таблицу внизу). Если вы гуляете, например, вы можете пойти быстрее, но в то же время сердце не должно биться слишком часто (как в спринтерском забеге). Если вы будете заниматься интенсивными упражнениями, вы быстро устанете и к тому же сделае-

ЧАСТОТА БИЕНИЯ СЕРДЦА

Аэробный тренинг увеличивает частоту сердечных сокращений, доходя до 70–85 процентов от максимальной. Сжигание жира требует возрастания частоты только до уровня 50–60 процентов от максимальной частоты. Конечно же этот уровень зависит от вашего возраста, поэтому изучите график (справа), чтобы определить, к чему вам нужно стремиться. Биение сердца измеряется по пульсу на запястье или на шее. Измеряйте пульс во время упражнений, однако учтите, что как только вы останавливаетесь, пульс начинает падать. Поэтому вы можете использовать электронный монитор. Подберите упражнения так, чтобы в течение всей тренировки оставаться в той зоне частот пульса, которую вы наметили.





МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Многие спортивные залы и физиотерапевтические кабинеты оснащены пилатес-машинами. Они сконструированы для развития некоторых внутренних мышц и превосходны для улучшения осанки и гибкости.

те меньше упражнений. Поэтому работайте над своим телом так же, как развиваете лошадь — с периодами аэробных упражнений и следующими за ними периодами отдыха, — и всегда старайтесь заканчивать тренировки прежде, чем начнете уставать. Перенапряжение не принесет пользы сердцу или легким и может быть вредным для вашего здоровья.

Чтобы тренировка была полезной, вы должны сохранять ритм сердца, характерный при аэробных процессах окисления в мышцах, по меньшей мере в течение 20 минут за раз. Тренировка должна длиться около 40 минут и проходить три или больше раз в неделю. Для сжигания жира требуются менее интенсивные упражнения (см. график слева) и долгие прогулки.

УРАВНОВЕШИВАЕМ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ

Когда вы делаете аэробные упражнения низкой интенсивности, вы развиваете свои сердце и легкие, улучшаете способности к верховой езде, увеличивая силу и мышечный тонус. Большая часть упражнений, подходящая для аэробного тренинга, также повысит ваш мышечный тонус и силу, что необходимо для верховой езды. При любых упражнениях не стоит одевать одежду, плотно облегающую суставы, кроме того, сами упражнения должны развивать обе стороны тела и все конечности равномерно, насколько это возможно — теннис, например, главным образом затрагивает одну сторону тела, поэтому он не будет полезен для всадника. Примеры подходящих видов спорта: шаг, плавание, аква-аэробика, велосипедный спорт, лыжный, танцы, баскетбол и боевые искусства. Занятия разными видами спорта поможет вам упражнять множество групп мышц, поэтому попытайтесь заняться хотя бы тремя из перечисленных видов. Йога также хорошо развивает силу, осанку, равновесие и гибкость, не вредя вашим суставам.

Очень важно, чтобы вам нравился спорт, которым вы решили заняться. Если вы не испытываете радости от него, поменяйте вид спорта или компанию, в которой тренируетесь. Какие бы вы ни делали упражнения, никогда не стесняйтесь спросить совета у квалифицированного инструктора, который хорошо знает конный спорт.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ

На соревнованиях по конному спорту важна не только физическая подготовка, но и выбор пищи и воды. На это есть вполне определенная практическая причина: лошадь будет дольше и лучше работать под всадником с меньшим весом. С другой стороны, лошади отличаются по телосложению и величине и каждый человек может найти лошадь достаточно сильную, чтобы выдерживать его вес. Однако здоровая диета имеет и другие плюсы: вы будете более энергичны и менее подвержены заболеваниям. Истощение или нездоровье, очевидно, препятствуют успеху вашего тренинга. Способствует — обычный здоровый образ жизни: качественная пища, достаточная продолжительность сна, вы должны с осторожностью употреблять алкоголь и не курить.

ОБРАЩЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Многие специалисты могут помочь вам спланировать режим ваших занятий спортом. Важно только, чтобы они были опытными и квалифицированными, а также со вниманием отнеслись к вам и вашим пожеланиям до начала прохождения программы тренинга. Идеальный специалист не только понимает требования конного спорта, но также имеет широкий опыт и знаком с новыми разработками в соответствующей области.

Все больше появляется индивидуальных тренеров, которые специализируются на физиологии в спорте и могут оказать бесценную помощь, хотя их квалификация и не включает лечение травм. Физиотерапевт способен оценить ваш уровень общей физической подготовки и посоветовать подходящие упражнения для развития крепости позвоночника и мышечной системы. Травмы суставов и смещения лечат хиропрактики и остеопаты. Возможно, будет благоразумнее обратиться к врачу, прежде чем выбирать тот или иной путь тренировок. Конечно, когда вы занимаетесь по какой-либо программе общего физического развития, вы становитесь сильнее и более гибкими. Вы будете реже травмироваться, и вам все меньше будет нужна помощь специалистов.





ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА

В конном спорте, где лошади берут на себя большую часть физической работы, психологическая подготовка определяет возможности всадника. Все всадники — от новичка до элиты конного спорта — могут значительно улучшить свои результаты, изменив свое психологическое отношение к занятиям.

В этой главе вы узнаете о практических способах подготовки к соревнованиям, используя определенные техники, такие как создание зрительного образа и контролируемое дыхание. Вы также научитесь концентрироваться на том, что вас мотивирует в занятиях, и выделять долгосрочные цели так, чтобы вы могли понять, к чему стремиться, и организовать свое время соответственно. Позитивный настрой, устремленность и широкие взгляды принесут вам успех.

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА ПОДГОТОВКА?

Если вы хотите стать успешным всадником, психологическая подготовка будет не менее важна, чем физическая. Психологическая подготовка поможет вам избежать беспорядка в тренинге или получения результатов на соревнованиях ниже ожидаемых. Вы сможете также действовать более продуманно, не теряясь. Существует шесть компонентов в психологической подготовке, и они являются существенной частью любой подготовки к соревнованиям.

ПОЛЬЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В конном мире сложилось сильное сопротивление психологической подготовке. Многие всадники не склонны использовать ее техники, потому что верят, что все люди имеют врожденные особенности психики и ее невозможно изменить. Это абсолютно не так. Только, например, позитивный настрой и эффективное дыхание окажут немедленное влияние на качество вашего выступления. Самые лучшие спортсмены в любом виде спорта постоянно подчеркивают, что психологическая подготовка играет существенную роль в их успехах: она помогает быть более дисциплинированным, мотивированным, внимательным, спокойным и организованным. Все больше времени тренеры уделяют внимания психологической подготовке и даже нанимают спортивных психологов для работы с их всадниками.

НАХОДИМ ВРЕМЯ

Нехватка времени — другая распространенная причина того, что психологическая подготовка не проводится. Содержание и тренировка лошади занимают много времени, но со временем вы увидите, что искусство психологической подготовки делают вашу тренировку более эффективной. Например, приводя в порядок конюшню, вы можете эффективно практиковаться в техниках концентрировать внимание, думать позитивно, создавать зрительные образы и т. д. Во время прогулок верхом у вас есть достаточно времени спокойно проанализировать свои достижения и выделить приоритеты тренинга.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКАМ

В прошлом бывало, что тренеры кричали что-то вроде «Расслабься!» всадникам во время соревнований, пытаясь помочь им улучшить выполнение программы. В действительности такие команды не оказывают желаемого эффекта, особенно если всадник не знает, как правильно на них реагировать.

Например, успокоить самого себя нелегко, тем более на соревнованиях, не научившись заблаговременно тому, как это делать. В тренинге вам необходимо практиковаться в технике расслабления (см. стр. 358–359), так же как и заниматься практическими упражнениями в верховой езде. Тогда вы сможете использовать эту технику на соревнованиях.

ОЦЕНИТЕ СЕБЯ

Это важно для того, чтобы понять, что возможно изменить в ваших реакциях в особых ситуациях. Хотя наши гены могут склонять нас поступать по определенным образцам поведения, мы способны многое построить на их основе. Первый шаг к изменениям — это оценить, свои сильные и слабые стороны. Прочтите следующие вопросы. Если вы ответите «да» на каждый из них, то вам будет полезно заняться психологической подготовкой — как для верховой езды, так и в целом для жизни.

СЛУЧАЕТСЯ ЛИ:

- Теряли ли вы когда-нибудь направление при выступлении?
- Нервничаете ли вы перед соревнованиями?
- Сердитесь ли вы, сделав ошибку?
- Делаете ли какие-либо ошибки повторно?
- Испытываете ли неуверенность в своих возможностях?
- Концентрируете ли внимание на всех негативных аспектах вашей езды?
- Сложно ли вам мотивировать себя к чему-либо?
- Теряете ли концентрацию?
- Испытываете неуверенность в том. что достаточно подготовились к соревнованиям?
- Сложно ли вам поддерживать дисциплину?
- Бывает ли, что вы хорошо выполняете упражнения в тренинге, но плохо на соревнованиях?

ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка может быть разделена на шесть разных направлений, на каждом из которых имеет смысл концентрировать внимание по очереди. Хорошо подготовленный всадник будет мастером во всех этих направлениях, но для достижения этого уровня мастерства потребуется столько же времени, сколько и для тренинга искусства всадника.

• **Быть постоянным** — Быть постоянным и методичным важно, если вы хотите поддерживать хорошие отношения с лошадью. Вам также необходима дисциплина, чтобы следовать своему расписанию. Ваша цель — работать упорно, быть спокойным, но неизменным в своих требованиях.

• **Быть простым** — Хороший всадник руководствуется логикой и эффективностью. Анализ задания и дробление его на небольшие составляющие сделает выполнение частей более простым, а выполнения задания в целом — более точным. Проверьте свои идеи и запомните ошибки.

• **Быть позитивным** — Вам необходимо стать творческим и оптимистичным человеком. Поймите значение работы с другими. Поверьте в себя и сфокусируйте внимание на своих возможностях, не на недостатках. В работе отталкивайтесь от ваших сильных сторон и всегда определяйте заранее следующую цель.

• **Быть гибким** — Чтобы быть лучше, вы должны быть способны относиться творчески и непредвзято к поиску возможных улучшений. Вам нужно придумывать более эффективные последовательности упражнений, которые могли бы помочь вам достичь большего, и вы должны быть готовы взглянуть на что-то с другой стороны. Всегда старайтесь искать новый, лучший путь к выполнению задачи.

• **Быть готовым** — Способность реалистично планировать что-то заранее — жизненно важна. С самого начала вы должны практиковаться принимать решения и контролировать, так, чтобы в итоге вы были готовы и способны воспользоваться возможностями и быть менее зависимым от своего тренера. В этом случае вы всегда лучше справитесь, чем если окажетесь в этой ситуации неожиданно.

• **Быть гуманным** — Чтобы справиться с победами и провалами в соревновательной жизни, вам необходимо с уважением относиться к себе и другим. Развитие вашей собственной индивидуальности — это неотъемлемая часть улучшения вашего исполнения. Смиритесь с многообразием и непредсказуемостью жизни и научитесь быть довольным собой.

СИЛА МЫСЛИ

Мозг имеет огромный потенциал, который может быть реализован в любых уникальных и непредсказуемых направлениях. Это электромеханическая машина, объединяющая биллион нервных клеток, каждая из которых допускает несколько тысяч соединений — то есть мозг включает около восьми биллионов соединений. Только представьте себе, какая сила заложена в вашем мозге и вы поймете, почему психологическая подготовка может изменить вашу езду — и вашу жизнь.

Все наши действия контролирует мозг, но большую часть времени мы не осознаем, что принимаем какие-либо решения. При неосознанном мышлении большая часть мыслей, чувств, поз и действий врожденные. Хорошая аналогия этого — айсберг: сознательное мышление — это только вершина, с огромным основанием — несознательные действия, — скрытым под водой. Однако вы можете сознательно тренировать свой мозг, чтобы он моментально выбирал более эффективный путь.

Вы можете тренировать свой мозг точно так же, как и остальные части своего тела. Например, вы можете практиковаться в рациональном мышлении при решении проблем, которые требуют такого мышления — решении кроссвордов, или размышлениях о том, как лучше организовать свои финансы. Такая техника создаст н усилит связь между клетками, отвечающимн за этот тнп мышления. Вы можете также изменить бессознательное отношение к чему-либо. Например, думайте позитивно ежедневно и постоянно. Тогда вы будете позитивно относиться к любой ситуацнн. В результате позитивного отношения вы сможете достичь большего.



ВЕРХОВАЯ ЕЗДА СОХРАНИТ ВАШУ МОЛОДОСТЬ

НАЧАЛО

Когда вы начинаете программу по психологической подготовке, существует два основных момента, на которых нужно обратить внимание. Во-первых, вам необходимо подвергнуть переоценке свои мотивации. Во-вторых, вы должны научиться перенимать опыт успешных всадников — это наполнит вас идеями и вдохновением. С помощью техники ролевой игры вы можете практиковаться фокусировать внимание на психологических свойствах, присущих этим людям.

МОТИВИРУЕМ СЕБЯ

Хотя все мы осознаем, что нужно сделать, чтобы достичь какой-либо цели, сохранить мотивацию бывает сложно. К сожалению, мало людей способны самостоятельно усиливать свои мотивации, но они сильно отличаются от тех, кто к этому не способен. Как сказал Курт Хан, основатель движения колледжей «Объединенный мир», «Мы все лучше, чем мы о себе думаем, — если бы мы могли это понимать, то никогда не смогли бы остановиться на чем-то меньшем».

Мотивация многое может рассказать о ваших стремлениях и личности. Разные люди стремятся к разным вещам. Для некоторых достаточно иметь причину, других вдохновляют выступления ведущих спортсменов, другие делают что-то только потому, что кто-то сказал им, что они на это не способны. Многих ставит в тупик любое испытание их инициативности. Что бы ни мотивировало вас, это должно быть использовано для достижения победы над собой.

ОБУЧЕНИЕ УСПЕХУ

Некоторые всадники гордятся, что достигли какого-либо уровня опыта верховой езды без обучения, но это означает лишь то, что их знание полностью ограничено их опытом.

Те всадники, которые активно ищут и пользуются любой возможностью поучиться у чемпионов их методам, будут значительно быстрее продвигаться, так как они смогут обобщать опыт других людей. Очень полезно учиться у чемпионов любого уровня, не только достигших международного статуса. Постарайтесь найти образец для подражания.

ИЕРАРХИЯ МОТИВАЦИЙ МАСЛОУ

В 1950 году американский психолог Абраам Маслоу классифицировал мотивации человека по их значимости, заложив в основе биологические потребности, а на вершину пирамиды расположив высшие психологические побуждения. Каждый последующий мотивирующий фактор может проявиться только вслед за предыдущим, лежащим ниже в пирамиде. Например, когда пищу и безопасность обеспечить сложно, то удовлетворение этих потребностей будет преобладать в действиях человека, и в результате знание или красота будут иметь меньшее значение. С другой стороны, если ниже расположенные потребности уже обеспечены, они не будут мотивнрующими факторами.

Существует прямая зависимость между иерархией мотиваций по Маслоу н изменением побуждений для верховой езды. Вначале верховая езда была просто хорошим спортом — полезным для здоровья и приятным для вас. Когда вы становитесь лучшим всадником в группе, у вас возрастает потребность ездить лучше и знать как можно больше об этом спорте.





ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ВСАДНИКИ Наблюдая за другими всадниками, вы можете увидеть и их достижения, и ошибки. Посещайте выставки и соревнования. Постарайтесь увидеть лучших и сохранить их образ в своем воображении.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ И МОДЕЛИРОВАНИЕ

Все мы играем различные роли в нашей работе и ежедневной жизни, и делая это, мы приобретаем разные качества и характеристики личности. То как люди, играя роль родителя, ведут себя по отношению к своим детям, сильно отличается от того, как они же ведут себя на совете директоров. Этот феномен вы можете использовать для целей тренинга.

Ролевые игры могут быть очень сильным инструментом, особенно для развития слабых сторон характера. Проигрывание особенной роли может дать вам возможность приобрести целый набор желаемых качеств и свойств, неважно обладаете ли вы ими в реальности или нет. Практикуйтесь в проигрывании различных характеров. Вы можете пожелать сделать из себя всех, кого вы хорошо знаете. Посмотрите иа друга, освоившего этого искусство, это убедит вас в том, что вы тоже можете развить в себе те же свойства, достаточно попрактиковавшись. Иначе вы сможете изобразить только свой собственный характер. Проигранный характер вы сможете воссоздать в памяти, когда вам будет это необходимо. В конечном счете его черты станут постепенно характерными и для вас.

Выберите образец для подражания. Сперва вам нужно сконцентрироваться только на текущем моменте — участии. При этом вы будете становиться постоянным и гуманным всадником. Затем вы будете стремиться делать все лучше, развивая позитивное отношение и простоту. Позже вы начнете прогнозировать и свои будущие успехи. Так, ролевые игры помогут вам преодолеть свои слабости.

• **Быть постояиным** — Это означает быть заботливым, дисциплинированным и постоянным в своих требованиях. Хороший образец для подражания в данном случае будет образ банкира. Как альтернатива, соперник-спортсмен, такой как бегун на длинные дистанции; спортсмен, занимающийся греблей, или альпинист тоже могут быть хорошими образцами для вас.

• **Быть простым** — Это означает быть рациональным, обладать аналитическим мышлением. Вообразите, что вы профессор, ищущий ответы на свои вопросы и отталкивающийся в рассуждениях от противного, или спортсмен, занимающийся спортом, требующим аккуратности, например гимнастикой.

• **Быть позитивным** — Означает иметь деятельное отношение к жизни. Идеально для этого подходят характеристики генерала, т. к. эта роль требует работы вместе с другими людьми.

• **Быть гибким** — Это означает быть готовым изменить свои идеи и действия, чтобы достичь максимального результата с минимальными усилиями. Вообразите, что вы фокусник: появление лучшей идеи может привести к магическому исполнению программы.

• **Быть готовым** — Это означает быть способным продумать все возможные случайности и принимать эффективные решения. Цирковой инспектор манежа может быть образцом характера, который вам нужен. Известный американский игрок в гольф Тайгер Вудс может также вдохновить вас, как образец для подражания.

• **Быть гуманным** — Это означает быть способным сопереживать другим, а также представить себе возможные проблемы в будущем. Образ энергичной и мудрой бабушки может помочь вам воссоздать такое отношение, или может быть вы вспомните кого-то с похожим характером. Известным образцом для подражания может быть, например, Нельсон Мандела из ЮАР, соответствующий этим качествам.

ПОСТОЯНСТВО

Разные дисциплины конного спорта имеют разные физические и психологические требования. Понимание, что нужно в каждом случае, поможет вам контролировать и улучшать свое исполнение программы. Нервозность и волнение часто разрушают потенциально великолепное исполнение. Научитесь контролировать свой уровень адреналина в крови с помощью техники расслабления, и тренируйтесь концентрироваться на задаче.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ

Возбуждение — это термин в спортивной психологии, описывающий уровень физической и психологической настороженности или возбуждения в ответ на особую ситуацию. Сильные эмоции, такие как страх, предчувствие или тревога, вызывают повышение уровня адреналина, частоты пульса и дыхания.

Многие всадники думают, что чем сильнее они возбуждены, тем выше уровень адреналина в крови, тем лучше будет их выступление. Однако в то время как уровень возбуждения может быстро нарастать, уровень адреналина в действительности, наоборот, снижается: это подавляет ясное мышление, чувства и контроль над своим телом. Даже полевые испытания требуют холодной головы, так как перевозбуждение может приводить к излишнему риску. Вы можете быть перевозбуждены либо потому, что боитесь соревнований, либо потому, что вы просто волнуетесь. Если причина в страхе, то последовательные тренинг и привыкание к обстановке соревнований уменьшат вашу неуверенность и значение, которое вы придаете соревнованиям. Если причина в волнении, то вам нужно продумать сборы перед соревнованиями, чтобы все делать правильно, вовремя и спокойно. Затем сфокусируйте внимание на процессе выступления. Окружите себя надежной командой поддержки.

Чтобы быть способным снижать возбуждение на соревнованиях, важно практиковаться в борьбе с волнением еще в тренинге. Практикуйтесь переводить мысли так, чтобы видеть все словно в замедленном темпе. Вы можете создать в воображении облако спокойствия и безопасности вокруг себя. Существуют две основных стратегии расслабления: одна из них заключается в том, чтобы с помощью мысли и фантазии расслабить мышцы, медитируя или используя технику ролевых игр. Другой путь — делать наоборот, с помощью мышц

ТРЕБОВАНИЯ КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В любой дисциплине конного спорта существует оптимальный уровень возбуждения. Эти уровни различны для каждой пары всадник—лошадь и для каждой дисциплины (см. график справа).

В выездке, например, всаднику необходимо обладать хорошей координацией и контролировать каждое движение — слишком большое возбуждение может служить препятствием. В конкуре же всаднику необходима определенная энергичность, чтобы держать внимание лошади. На полевых испытаниях преодолеваются устрашающие препятствия на последнем отрезке, оптимальный уровень очень высок.

Одна из сложностей конного спорта заключается в том, что иногда всадник требует различные уровни возбуждения от лошади. В конкуре лошадь должна быть довольно спокойной.



расслабить свой мозг. Если вы систематически напрягаете и расслабляете все основные мышцы, вы сможете в нужный момент спровоцировать физическое расслабление, за которым последует и расслабление психологическое. Концентрация на дыхании тоже немедленно успокоит вас (см. вставку справа).

УВЕЛИЧЕНИЕ УРОВНЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ

Когда вы становитесь апатичны и невнимательны, необходимо повысить уровень возбуждения. Если ваша лошадь также нуждается в большей энергичности, вы должны сделать более тяжелую разминку, чем обычно. Поставьте себе цели, требующие большего от вас, постарайтесь побить личный рекорд в определенной области и пусть вас сопровождают один или два человека, которые уважают вас и знают, к чему вы стремитесь. Они могут получить от вас задание судить вас более строго и требовать лучшего выполнения программы. К тому же вы можете сказать себе какие-либо побуждающие вас слова вроде «вперед» или «да» или «сделай это» или «давай». Многие люди записывают для себя кассеты, чтобы слушать побуждающие слова или энергичную музыку.

“ПОБЕДА ДОСТИГАЕТСЯ ТРУДОМ, А НЕ СЛУЧАЙНОСТЬЮ”

УЛУЧШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Снижение концентрации может разрушить всю хорошую работу, которая была проведена во время тренировок и подготовки. Легко отвлечься и на внешние факторы, например слова зрителей, и на внутренние, такие как мысли о получении приза во время выхода на плац для соревнований, в то время как вы должны думать о первом препятствии или элементе.

Другой типичный пример отвлечения на внутренний фактор — мысли о разрушении препятствий или плохом выполнении элемента, и некоторые всадники концентрируются на таких мыслях настолько, что забывают, куда им двигаться дальше. Это особенно характерно во время соревнований по конкуру. В тренинге всаднику необходимо развить привычку всегда думать о следующем шаге, а не оглядываться назад.

Выступления и в конкуре, и в выездке достаточно коротки, но они требуют высокой концентрации. Физическое присутствие препятствий на площадке для соревнований уже побуждает сконцентрировать внимание на них. Выступление в выездке не имеет таких психологических «зацепок», само выступление всегда в два или три раза дольше, чем в конкуре, поэтому оно предъявляет еще более высокие требования к концентрации. Пусть у вас войдет в привычку анализировать программу выступления как маршрут с препятствиями — конец каждого движения станет рубежом перед началом следующего. Поставьте себе цель, уделять внимание только направлению и скорости, выполняя любой элемент.

Полевые испытания предъявляют самые большие требования по части долгой концентрации внимания. Вы не можете быть внимательны только к препятствиям, потому что расстояния между ними значительно больше, чем в конкуре — здесь будет важна каждая линия, каждый поворот, экономия даже нескольких метров и прохождение трасс с минимальными усилиями за требуемое время. Эффективнее в этом случае устанавливать специфические цели, такие как проехать с помощью ориентиров по определенной линии или разделить маршрут на минутные отрезки.

Для всех видов конного спорта концентрируйтесь на специальных целях. Чем легче для вас езда, тем скорее вы отвлечетесь.

ДЫШИТЕ ЖИВОТОМ

Если вы нервничаете или излишне возбуждаетесь перед соревнованиями, успокоиться вам поможет глубокое дыхание. Положите руки на центральную часть живота, ниже окончания ребер и вдохните. Ваш живот должен увеличиться и руки уйти вперед. Держитесь в этом состоянии 2 секунды, затем медленно выдыхайте, втягивая в себя мышцы живота, в то время как ваши легкие выталкивают воздух. Ваши руки тоже идут вслед за животом.



Когда вы будете дышать таким образом, закройте глаза и повторите подходящие слова, которыми вы привыкли успокаивать себя, вроде «стоп» или «медленнее». Вы почувствуете, что частота вашего пульса снизилась и вы успокаиваетесь. Сделайте это упражнение десять раз. По мере регулярной практики вы сможете достигать того же эффекта всего за три вдоха-выдоха.

УПРОЩЕНИЕ ВАШЕГО ТРЕНИНГА

Верховая езда — это спорт, требующий много времени, и иногда сложно вообразить, как можно выполнить все необходимое за имеющееся время. Вам нужно действовать эффективно и организовывать время эффективно, для чего необходимо упростить свои действия. Если вы определите свою конечную цель и затем все тщательно распланируете, вы сможете разделить все действия на легко осуществимые шаги для достижения своей цели.

ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Фраза «тише едешь, дальше будешь» — это своего рода клише, но в этих словах заключена истина, так что если вы возведете их в принцип и будете постоянно пользоваться ими, они могут привести вас к великолепным результатам не только в тренинге, но и в жизни. Сделайте свою жизнь легче, тогда вы будете меньше тратить сил понапрасну. Упрощение и соответствие приводят к меньшим тратам энергии и меньшему стрессу, оставляя вам больше времени и расширяя ваши возможности. Например, обычная стратегия сделать меньший результат большим — это купить то, что больше подходит, а не то, что больше нравится, или путешествовать в то время, когда это ие принято. Самое главное — ваши приоритеты.

Нет ничего более важного в вашей психологической подготовке, чем поставить себе цель более просто и точно приближаться к решению проблемы. Это особенно значимо для конного спорта, потому что здесь требуется взаимодействие с лошадью.

Пусть у вас войдет в привычку упрощать все требования до самых простейших форм. Встречаются всадники, которые получают удовольствие от того, что дают целую серию различных сигналов в течение нескольких минут, получая при этом что-нибудь простое вроде перехода в галоп. Хотя ло-



РАЗБИВАЕМ ЗАДАНИЕ Один из примеров того, как сложное упражнение может быть легко осуществимо. Всадница просто поддерживает равновесие — условия для точного приближения уже созданы.

шадь может понимать эти сигналы и быть очень послушна, в такой системе присутствует три главных недостатка. Во-первых, в то время как серия этих сигналов воспроизводится всадником, он не может дать другие сигналы — например, изменить направление или уровень импульса. Во-вторых, это усложняет задачу другим всадникам, которым придется ездить на данной лошади. И в-третьих, это делает дальнейшую, более сложную работу невозможной.

Лучше разбивать каждое сложное упражнение на простые части. Существует прямая последовательность всех упражнений. Если техника сложна или тяжела, то это означает, что в вашей последовательности была какая-то брешь. Если вы осознаете, в чем она заключалась, и вернетесь немного назад, то увидите, что ни для вас, ни для вашей лошади любые упражнения не представляют никакой сложности.

ПОИСК НАИЛУЧШЕГО РЕШЕНИЯ

Если вы всегда делаете одно и то же, то вы так всегда и будете делать то же самое и точно так же. Чтобы улучшить выполнение, необходимо принять какие-либо изменения и стремиться к большей эффективности. Как часть этого процесса, хорошая идея всегда должна уступать место в ваших действиях

> *“ПОБЕДИТЕЛИ ТОЧНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ”*

лучшей идее. Это не так легко, если упорно работаете над тем, чтобы сделать что-то хорошо в течение нескольких лет, и потратили время на этот метод, если вы чувствуете гордость за него и если он был когда-то вам полезен. Но не стоит относиться к этому слишком эмоционально, это лишь заставит ваше эго не видеть лучшего пути. Когда вы тренируетесь, старайтесь найти проблему в своих методах и упражнениях, чем постоянно смотреть только на причину, по которой они кажутся вам правильными. Если, после внимательной оценки, вы не можете понять, что вы делали неправильно, тогда, вероятно, в данный момент ваш метод подходит вам. Если, однако, вы исходите только из того, что есть хорошего в вашей работе, вы вряд ли достигнете хорошего результата.

Поиск ошибок не должен быть упражнением в самоуничижении: вы должны относиться к этому как к части процесса, призванного помочь вам найти правильный ответ. Вместо попытки забыть плохое выступление и ошибки, лучше будет проанализировать их тщательно и конструктивно, так, чтобы вы могли выполнить задачу более точно в следующий раз. Такое отношение имеет огромную важность для улучшения вашего тренинга и для роста вашего мастерства. Быть эффективным — означает находить методы, которые работали бы во всех дисциплинах конного спорта. Так же как сложно предсказать, что может случиться в будущем, так же гибкий тренинг оставляет двери открытыми для любых действий, в чем его огромная ценность.

ПРАКТИКА ДАЕТ ПОСТОЯНСТВО

Наиболее очевидна область, в которой существует потребность в точности и в хорошем выполнении на любой стадии, это практика основных элементов верховой езды. Если вы повторяете определенные действия, например облегчаетесь на рыси, снова и снова, то это становится автоматическим: вам недолго приходится прилагать сознательные усилия к этому, вскоре вы уже делаете это не думая. Иногда этот феномен называют мышечной памятью.

В то время как практика делает действие постоянным, она не делает это действие хорошим. Плохая практика просто закрепляет плохую привычку. На исправление плохой привычки всегда уходит больше времени, чем на то, чтобы закрепить хороший навык с самого начала. Таким образом, высококачественная работа с самого начала жизненно необходима и для вас и для вашей лошади. Делать что-либо хорошо обычно легче, чем плохо, поэтому единственное, что требуется дополнительно — это немного больше времени вначале.

УДЕРЖАТЬ ВНИМАНИЕ

Поддерживать постоянное внимание — это предпосылка для полного раскрытия потенциала. Существует несколько важных составляющих поддержания внимания и если у вас проблема с этим, первый шаг — определить, какие из составляющих уже присутствуют, а какие нужно добавить или улучшить.

Во-первых, ничто не может заменить настойчивость. Ни талант — в мире много неуспешных людей с большим талантом. Ни образование — потому что в мире много и образованных людей, которые сидят без дела. Во-вторых, иметь сфокусированное внимание означает быть позитивным. Вам необходимо смотреть вперед с верой в себя. В-третьих, ваше внимание должно четко соответствовать приоритетам и целям. Невозможно даже для самых талантливых людей делать всегда все, что им хочется, поэтому вы должны сделать выбор. Значение некоторых целей будет снижаться, в то время как другие займут у вас больше времени, станут для вас приоритетными. Ваше внимание к ближайшим целям также будет улучшаться, если у вас есть долгосрочные цели.

УСТАНАВЛИВАЕМ ЦЕЛЬ

Постановка цели — это высшее мастерство в психологической подготовке. Наличие цели будет побуждать вас. Цель поможет вам решить, что важно, а что нет, и вы сможете организовать свое время соответственно.

Необходимо структурировать свою цель так, чтобы в нее входила долгосрочная цель, промежуточная цель и ближайшие шаги в вашем тренинге. Золотое правило мастерства — помнить, что было запланировано ранее и что у вас впереди (см. схему внизу). Определившись с долгосрочной целью (что может быть достигнуто), вы затем разрабатываете необходимые промежуточные цели (более гибкие). Затем вы составляете список разнообразных шагов (которые должны быть сделаны), чтобы приблизиться к основным целям.

Значительное психологическое преимущество этого процесса в том, что на каждой стадии шкала испытаний уменьшается. Хороший пример того, как это работает на практике, привел английский гребец Стив Редгрэйв, когда поставил себе цель завоевать четвертую золотую медаль на Олимпийских играх в Атланте. «Обычно с каждыми Олимпийскими играми гребцы улучшают время на 4 секунды. Я подсчитал, что это улучшение должно составить 0,0012 секунды в каждый час моего тренинга. Это одна двухсотая того времени, которое тратится на подмигивание глазом». Так, другими словами, Стив Редгрэйв уменьшил себе сложность испытания. В Атланте он просто выполнил финальный шаг, достиг конечной цели и выиграл четвертую золотую медаль в гребле на 2000 м. Смысл здесь в том, что если ваша программа с постановкой целей и разработкой последовательных шагов хорошо спланирована, то в конечном счете долгосрочная цель станет лишь следующим шагом после вереницы таких же шагов.

Если вы терпите неудачу при достижении целей, подумайте об этом как о полезном уроке, который вы можете использовать в изменении программы вашего тренинга.

Если, с другой стороны, вы выступили успешно, вы можете по праву гордиться собой. Помните также, цели со временем меняются, поэтому не бойтесь поменять приоритеты.

ПРИОРИТЕТЫ

Конный спорт потенциально включает в себя огромное множество информации, техник и теорий — особенно потому, что в любом виде присутствует не менее двух участников — вас и вашей лошади. Выбор приоритетов и простой план оказываются здесь важнее, чем для большинства других видов спорта.

В короткий срок должны быть выбраны приоритеты, которые могут быть эффективны в данный момент, чтобы вы не чувствовали себя погрязшими в огромном количество заданий, которые невозможно выполнять одновременно. Разделите задания в соответствии с их уровнем важности и безотлага-

ДОСТИЖЕНИЕ КОНЕЧНОЙ ЦЕЛИ

Определив свою конечную цель (напрнмер, участвовать в международным соревнованиях), вы начинаете планировать, разрабатывая задачи, решнв которые, вы сможете достичь конечной цели. Ваш план должен включать все ваши возможности и обязательства.

Когда вы разработаете свои планы, вы приступите к действительным шагам, которые должны предпринять, чтобы достичь промежуточных целей. Преуспеванне в этих шагах в конечном счете приводит вас к вашей конечной цели. Очень полезно своей долгосрочной целью поставить, например, участие в крупных соревнованиях, с необязательным достижением ее. Действительные шаги, однако, должны быть реалистичны — тогда вы всегда будете способны выстроить свой успех.

В свою очередь, ваши цели должны быть направленными и рассчитываемыми. Согласуйте их со своим тренером или партнером и запишите. Включите сюда и расписание, и всегда проверяйте ближайшие шаги, насколько они реалистичны и существенны.



ФОРМИРОВАНИЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ ШАГОВ

Запишите по шагам, что вы должны делать каждый день. Это поможет вам выполнить нужное действие точно и если у вас несколько необходимых действий, то выбрать среди них приоритетные. Каждый шаг должен быть направлен на приближение к определенной задаче – здесь мы приводим все примеры в связи с шестью компонентами психологической подготовки. Убедитесь в их осуществимости: шаги должны быть такими, чтобы никогда не возникало сомнений в их осуществимости.

1. БЫТЬ ПОСТОЯННЫМ

- Я буду использовать мерную ленту, раскладывая доски на определенных дистанциях друг от друга, чтобы галопировать через них.
- Я буду вставать в 6.00 каждый день.
- Я буду покупать книги с правилами соревнований на основных мероприятиях.

2. БЫТЬ ГУМАННЫМ

- Я буду делать несколько глубоких вдохов/выдохов и улыбаться про себя при выезде на поле соревнований.
- Я буду закрывать глаза и чувствовать движения лошади.
- Я буду праздновать мой день рождения с моей семьей во вторник.

3. БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ

- Я буду использовать упражнения «серпантин» и «плечом внутрь» для достижения прямолинейности.
- Я буду просить друга постоять и наблюдать за мной для поддержки.
- Я буду писать «ДА, Я МОГУ» на ладони.

4. БЫТЬ ПРОСТЫМ

- Я буду укорачивать мои стремена до такой-то дырочки перед выступлением в конкуре.
- Я буду составлять список приоритетов на неделю.
- Я буду приглашать друга снять мое завтрашнее выступление на видео, чтобы просмотреть в замедленном режиме.

5. БЫТЬ ГИБКИМ

- Я буду заниматься йогой, а также гимнастикой в моей программе физической подготовки.
- Я буду наблюдать за выступлением в конкуре на время лучших всадников.
- Я буду покупать новые книги для новых идей в следующий понедельник.

6. БЫТЬ ГОТОВЫМ

- Я буду участвовать в Национальном чемпионате на соревнованиях среднего уровня.
- Я буду искать возможность занятий с тренером.
- Я буду выбирать новые роли в ролевых играх каждый раз.

тельности. Если задание не слишком важное и не срочное, вы можете отложить или пропустить его. Уделяйте время заданиям важным и срочным. Организуйте дела — и это немедленно упростит вам жизнь.

Какими бы ни были ваши приоритеты в верховой езде, всегда будет что-то, что используется максимально часто. Например, вы можете всегда держать четыре характеристики посадки и эффективности всадника (см. стр. 100—101) в голове, потому что они требуются на всех уровнях и для всех основных дисциплин конного спорта.

Подобно этому, шесть целей психологической подготовки (см. стр. 355) должны стать постоянной частью вашей общей программы.

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ СО ВРЕМЕНЕМ

Чтобы работать интенсивнее, а не только больше, важно структурировать свои дни так, чтобы значительное время было выделено для задач, которые вам необходимо выполнить. Составьте расписание и распределите определенные периоды времени для конкретных заданий. Как много людей, которые сперва переворачивают все с ног на голову и в результате прыгают от одного задания к другому, а в конечном счете успевают сделать значительно меньше, чем могли бы! Оставьте целый час на одно задание и поощрите себя коротким отдыхом, прежде чем переходить к следующему. Так вы сможете достичь больше всего.

Вы можете также пожелать увеличить свое обычное расписание. Надо заметить, что прибавление 2 дополнительных часов в день может быть эквивалентно 13 дополнительным рабочим неделям в год, то есть составит 25 процентов. Это можно сделать, начиная работу на час раньше каждый день и оставаясь на работе на час дольше. Очевидно, важно стараться не сжечь себя чрезмерной работой, но тем не менее это хороший пример того, как относительно маленькое, но регулярное увеличение рабочего дня в течение длительного периода в сумме оказывается огромным резервом времени.

ПОЗИТИВНОСТЬ

В то время как все всадники имеют немного разные цели, всем будет полезно научиться позитивному отношению. Например, многие всадники отказываются от соревнований, потому что предполагают участие кого-то, кто ездит лучше. Вместо этого им было бы лучше ставить свои собственные персональные цели, чем сравнивать свое выступление с другими. С помощью тренера и поддержки вы сможете развить самоуважение, уверенность и знания.

ПОДДЕРЖИТЕ САМОУВАЖЕНИЕ

Обратная сторона медали в занятиях спортом в ощущениях неспособности и недостатка самодостаточности, если вы что-то сделаете хуже по сравнению с другими всадниками. Это часто делает из действительного участника соревнований зрителя. Вы можете избежать это двумя основными способами: во-первых, помнить, что ваше чувство собственного достоинства важнее, чем само выступление или мнение других людей. А во-вторых, всегда концентрируйте внимание сперва на вашем собственном выполнении и старайтесь улучшить свой рекорд. Это улучшит ваше выступление и поможет сохранить самоуважение. Различные марафонские забеги по всему миру — прекрасный пример соревнований, в которых сотни тысяч бегунов ищут возможности улучшить личные рекорды, они участвуют в таком виде спорта, где каждый — победитель. Как уже упоминалось, эта точка зрения не обязательно лучшая, но она может сделать вас лучше.

БЫТЬ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫМ

Многие сомневаются, что подход к тренингу должен быть позитивным, так как такой подход дает всадникам нереалистичные ожидания, и что культура поощрения, прославления без критики снижает стандарты.

Однако вам необходимо найти равновесие между чрезмерным идеализмом и негативным отношением. Люди недооценивают себя, так как это безопаснее для них. Зачем стремиться к великим свершениям и рисковать разочароваться, когда вы можете быть более сдержанными в своих целях и по-

ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД ПУБЛИКОЙ На соревнованиях всадники часто выступают перед глазами множества зрителей, и это может сильно подавлять их. Однако вспомните, что чем лучше вы выступите, тем больше они будут вам аплодировать, они на вашей стороне. Направьте свои мысли на езду и получайте удовольствие от возможности быть в центре внимания.



лучать удовольствие от небольших результатов? К сожалению, это последнее отношение к жизни недостаточно побуждает вас развивать свои возможности. Можно привести много примеров людей с позитивным отношением, которые способны выполнить задачу лучше более талантливых людей, которые даже ограничивают себя негативным отношением к жизни. С самого начала старайтесь не думать о проблемах как о проблемах, лучше назовите их вызовом. Подсознательно большинство людей реагирует на сложности негативно и позитивно на вызов. Победители любят испытания и знают, как

> *“ПОБЕДИТЕЛИ ЗНАЮТ, НА ЧТО ОНИ СПОСОБНЫ”*

важно работать отталкиваясь от своих сильных сторон и постепенно развивать эти сильные стороны, пока слабые не станут еле заметны. Быть в команде — явное преимущество, так как члены команды могут компенсировать недостатки друг друга. Именно поэтому так важно подобрать подходящую для данного всадника лошадь (см. глава 11).

ВЕРА В СЕБЯ

Прекрасный пример того, как простая вера в свои возможности может изменить все, продемонстрировал английский бегун Роджер Баннистер, в 1954 году поставивший новый рекорд в беге на милю. Баннистер тренировался специально, ставив себе цель для каждой четверти дистанции и отбросив все негативные мысли . Он пробежал дистанцию за 3 минуты 59,4 секунды, которые в течение двух лет бегуны на международных соревнованиях не могли пройти быстрее, чем за 4 минуты. В отличие от них он только верил в свои силы.

Негативное мышление часто самореализуется. Все испытывают сомнения в своих возможностях время от времени. Мы въезжаем на плац для соревнований, и наш внутренний голос говорит: «Почему я это делаю? Это слишком сложно». Вместо этого вы должны подумать: «Хорошо, я здесь, потому что жду удара колокола для начала выступления». Когда вы подъезжаете к препятствию, такие мысли, как: «Не наклоняйся вперед» или «Я иду слишком быстро», старайтесь перефразировать в более позитивные выражения: «Плечи назад» и «Снижаю скорость». Не беспокойтесь о сбитых планках, сфокусируйте внимание на чистых прыжках. Не думайте об остановке, концентрируйтесь на движении вперед. Чтобы эта техника принесла пользу, практикуйтесь в ней, пока она не станет хорошей привычкой. Практикуйтесь представлять позитивные события каждый день, и всякий раз когда негативные мысли или картины посещают вас.



ГИБКИЙ ПОДХОД

Хотя важно сохранять свою технику верховой езды простой и постоянной, небольшие улучшения в снаряжении и тренинге всегда благоприятны. Действительно, великие всадники открыты к новым идеям и методам. Они осознают, что именно они устанавливают в своих методах, а для чего ищут возможности улучшения. Когда новый подход дополняет упорный труд, энергичность и талант, вы можете быть уверены, что получили рецепт реального успеха.

ЛУЧШАЯ ИДЕЯ

С годами спорт меняется, так как спортсмены находят лучшие способы что-либо сделать, и конный спорт — не исключение. Настоящая революция произошла в технике прыжка почти 100 лет назад, когда итальянский тренер капитан Федерико Каприли разработал новую посадку — всадник, преодолевая препятствие, приподнимается над седлом и наклоняет тело вперед. Эта система явилась новшеством, так как до нее все всадники прыгали, сидя в седле, с выпрямленным корпусом или даже наклоняясь назад. Немало лет прошло до того момента, как система Каприли была повсеместно принята.

Отто Лорке, немецкий тренер по выездке, работавший в 1920–1950 годах, произвел подобное влияние на мир выездки, хотя он достиг это, сделав множество маленьких изменений, а не одной большой переменой. Он акцентировал внимание на качестве работы на одной трензельной уздечке и отверг механический тренинг. Он также основное внимание уделял гармонии — способности всадника и лошади двигаться гармонично друг с другом — в ущерб красоте осанки всадника. Он показал, что гибкость и легкость контакта повода жизненно важны. Среди тех, кто принял его методы, наиболее влиятельные всадники и тренеры в мире выездки — Вилли Шульц, Гарри Больдт, Йозеф Неккерман, Райнер Климке и Херберт Ребейн.

> *“ПОБЕДИТЕЛИ ИЩУТ ЛУЧШИЙ ПУТЬ”*

Такие улучшения в практике очевидны на соревнованиях, но улучшения за кулисами выступлений — в условиях содержания и типе снаряжения — могут внести значительный вклад в качество выступления. Например, наиболее естественная система содержания используется в Австралии и Новой Зеландии, где лошади имеют больше свободы, в том числе и в деннике, который открыт в маленькую закрытую леваду или дворик, и где более естественный режим питания (см. стр. 50–51). Такую систему содержания все чаще называют лучшей в мировой практике.

СОЗДАЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО

Часто выдающееся выступление называют волшебным. Конечно, в основе выступления лежит метод, а называют выступление волшебным только потому, что всадник, образно говоря, на голову выше остальных участников соревнований.

В выездке лучшие примеры таких выступлений обычно можно увидеть в произвольной программе под музыку (КЮР), которая становится все более популярной. Движения и упражнения не должны выходить за пределы возможностей вашей лошади, но всадник с хорошей фантазией всегда сможет придумать что-то оригинальное и способное удивить судей и зрителей. На соревнованиях по конкуру почти каждая перепрыжка заставляет всадника рассмотреть все возможные повороты и найти путь, лучше того, который первый бросается в глаза. В полевых испытаниях троеборья у спортсменов возникают те же потребности, но с огромным разнообразием потенциальных путей преодоления, с различными дистанциями в комбинациях и связках. Когда вы измеряете маршрут шагами, вам необходимо увидеть все возможные пути.

Ежедневно будьте готовы к небольшим экспериментам в тренинге и будьте открыты для новых идей, находя улучшения в любой области. Эти маленькие улучшения в конечном счете дадут вам следующий личный рекорд и возможность достичь главной победы. Если творческое мышление несвойственно вам, то нужно практиковаться в нем. Например, попытайтесь озадачить свой мозг несколькими гипотетическими идеями. Это отвлечет ваши мысли и создаст условия для возникновения новых идей.

ТВОРЧЕСКАЯ ВЫЕЗДКА

Произвольная программа под музыку – это замечательный пример необходимости творчества и воображения в езде, но она должна быть основана на высококачественной работе. Здесь вы видите необыкновенную пару – Надин Каппельман из Германии и ее лошадь Транис.

ГОТОВНОСТЬ

Принято говорить, что удача — это хорошая подготовка, дополненная случаем. Если вы готовы ко всем случайностям, вы с большей вероятностью сможете воспользоваться какой-либо возникшей возможностью. Это особенно характерно для конного спорта, в котором многое зависит от выступления вашей лошади. Если вы готовы сами и с вашей лошадью все в порядке, вы вместе встретите любой вызов, который могут преподнести вам соревнования.

БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ

Во время соревнований, не важно по выездке ли, конкуру или на маршруте полевых испытаний в троеборье, вы не можете надеяться на инструкции своего тренера. Если ваша подготовка хороша, она должна позволять вам быть более независимым от ситуации. Вы должны практиковаться принимать решения самостоятельно еще в тренинге и регулярно воссоздавать обстановку соревнований.

Пока вы начинающий всадник, вы почти полностью зависимы от тренера, но он должен вскоре поощрить вас взять под свой контроль разминку и отшагивание, а затем и другие небольшие части тренировки. Таким образом, вы научитесь принимать решения и нести ответственность за свою работу. Вы также заметите, что ваш уровень концентрации обычно намного лучше, если вы сами принимаете решения.

В ваши цели должно войти научиться проводить тренинг для собственной лошади самостоятельно. Это не означает, что тренер не нужен, наоборот, тренер, уступающий ответственность всаднику, — самый лучший тренер. Если вы учитесь принимать решения, вы также расширяете свои возможности в верховой езде, что особенно приятно.

ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЯ

Способность быть на шаг впереди — это предпосылка хорошего выступления. Часто рассказывают о некоторых людях, растративших свою жизнь в несбыточных мечтах и нереальных планах. Однако если вы знаете, что жизнь не репетиция, и вполне готовы принять решения, тогда вы сможете достичь многого в той ситуации, которая сложилась.

Изначально у вас был небольшой выбор того, что вы могли сделать. Поехать ездой налево или направо? Шагом, рысью или галопом? Сесть в седло или привстать? Затем, с опытом, у вас появляется бóльшая возможность выбора. Какую лошадь купить? На какие соревнования поехать? К какому тренеру обратиться? Как и во всех случаях, решить, что не делать, бывает не менее сложно, чем что делать. Вам придется принимать и другие решения, например насчет синхронности, к примеру, синхронность действия средств управления и величина темпов



ПРЕДСТАВЛЯЕМ МАРШРУТ Перед тем как выйти на площадку для соревнований, пройдите маршрут в своем воображении. Это может значительно улучшить вашу скорость реакции и облегчить выступление, особенно если это конкур в две фазы или со сложными связками. Вам необходимо практиковаться в этой технике еще во время тренировок.

ИССЛЕДУЕМ РАССКАЗ

ПРОБЛЕМА:

На подъезде к месту соревнований у машины Пола спустило колесо. Он потерпел неудачу на своих первых соревнованиях, и это были худшие выходные в его жизни. На вторые соревнования его мать не успела заплести гриву лошади. Он рассердился на нее, и в результате у него осталось мало времени на выезд на площадку. Распорядитель объявил его выступление, но лошадь Пола была в плохом настроении. Он почувствовал, что терпит неудачу, тем более что его предшественники выступили успешно. В тот день, ожидая колокола для начала выступления, он решил, что это будут его последние прыжки. Его лошадь споткнулась, наступив в ямку в том месте, где должна была оттолкнуться, и жерди с треском полетели во все стороны. Пол с ужасом ждал шести коротких темпов на маршруте, так как знал, что для него это сложно. Он был беспокоен и напряжен и мог думать лишь о том, как его оценивают судьи. Во время этого маршрута он настойчиво старался замедлиться на шести коротких темпах, но его лошадь не слушалась его. Они были на половине темпа, перед тем когда лошадь закинулась, как он и ожидал.

Во второй день он выступил значительно хуже. Он знал, что судьи списали его со счета, — они сразу заметили его слабые стороны. И ему было сложно запомнить маршрут. Всего неделю назад он был фаворитом предстоящих соревнований, теперь же он остался без места. Повторялась та же история, что и в прошлом году, на его первых соревнованиях. Его отец был в бешенстве.

РЕШЕНИЯ ТРЕНЕРА:

Пол был фаворитом соревнований, а значит, он готов был выступить хорошо. Ему необходимо было осознать это и исходить из своих сильных качеств.

- Большая часть его сложностей была связана с недостаточным планированием и потерей позитивного отношения. Хороший план и организованность поможет вам все сделать вовремя.
- Следующий шаг — научиться сохранять спокойствие. Хорошую возможность практиковаться в этом дают ролевые игры.
- Полу необходим объект для подражания, человек неэмоциональный и дисциплинированный.
- Во время соревнований Полу необходима поддержка людей, которым он доверяет, например его тренера, который мог бы помочь ему сосредоточиться на езде.
- Пол должен научиться сохранять концентрацию на том, что он собирается делать, а не на том, что он не должен делать. Визуализация способствует этому позитивному вниманию и дает шанс проявнть свой истинный талант в езде.
- Если Пол может учиться на своих ошибках и оглядываться назад с улыбкой, его будущее может быть многообещающим.

галопа перед препятствием, для чего вам понадобится особое искусство. Вам также необходимо знать, когда начать новое упражнение или сменить его на другое, когда отдыхать, а когда потребовать большее.

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Многие научные работы показывают, что нервная система человека неспособна отличить настоящий опыт от опыта яркого воображения чего-либо в деталях. Именно по этой причине визуализация работает: вы можете подготовиться к ситуациям, в которых не имеете возможности практиковаться на деле. Визуализация сегодня используется во всех видах спорта, как обычный подход в психологической подготовке — вам необходимо лишь быть открытым к новым возможностям.

Эта техника имеет огромное множество приложений — вы можете использовать ее для повторения почти всего. Даже если вы начинающий всадник, вам будет полезно визуализировать что-то вроде облегченной рыси, потому что это позволит вам практиковаться в этих движениях мысленно. По мере приобретения опыта вы можете начать ярко воображать самые первые соревнования по выездке или маршруты препятствий. Для многих опытных всадников обычная практика — мысленно повторять маршрут конкура или программу выездки. На полевых испытаниях троеборья полезно визуализировать свою безопасную посадку на препятствиях с крутыми спусками (см. стр. 265).

Визуализация особенно эффективна для упражнений, где все происходит очень быстро, такие как перепрыжка

“ПОБЕДИТЕЛИ РАССМАТРИВАЮТ УСПЕХ КАК НАУКУ”

или серийные менки в выездке. Она также позволяет практиковаться в сложных последовательностях, которые не могут быть выполнены иначе, чем при условии, что целая конюшня была бы в вашем распоряжении. Во всех случаях, чем больше вы можете понять, что требуется, и почувствовать, что может произойти, тем более эффективной будет мысленное повторение.

СПОКОЙНОЕ ОТНОШЕНИЕ

В любом виде спорта внимание направлено на выступление и спортсмена. К сожалению, развитие спортсмена как уравновешенного человека часто оказывается на втором плане. Если так происходит, то в конечном счете это неблагоприятно скажется на самом выступлении. Каким бы ни был уровень соревнований, все спортсмены должны ему соответствовать. Жизнь дает вам возможность достичь успеха, но и сама по себе жизнь — уже успех.

СОХРАНЕНИЕ ЧУВСТВА МЕРЫ

Если ваша жизнь полностью зависит от успеха на соревнованиях, то разочарование почти неизбежно. Большая часть людей постепенно осознают, когда становятся старше, что в основе их жизни лежит любовь семьи и друзей, а не деньги, владения и амбиции. Спортсмену нужно быть счастливым в процессе достижения цели, а не стараться стать счастливым.

Существует единственная выдающаяся характеристика тех, кто преуспел в спорте, что они счастливы сами собой. Поэтому, если вы не получаете радость от верховой езды, маловероятно, что вы будете быстро прогрессировать или останетесь в этом спорте. Люди, которые кажутся более удачливыми, действительно любят то, чем занимаются, и если вам нравится то, что вы делаете, то не найдете ничего скучного или тяжелого в работе. Вы все равно не сможете преуспеть, если не будете получать удовольствие от того, что вы делаете.

Наиболее распространенная причина того, что человек не чувствует себя счастливым, отсутствие уравновешенного взгляда на будущее. Создавая спокойную и безопасную жизнь вне спорта, вы скорее почувствуете удовольствие от занятий. Могут быть и совсем небольшие причины, из-за которых вы не можете почувствовать себя счастливее, такие как чрезмерно требовательный тренер или недоброжелательное окружение других спортсменов. Анализ того, что привлекает вас и отталкивает в занятиях конным спортом, быстро покажет вам, что нужно изменить. Все, что поднимает ваше настроение, поможет вам сохранить для себя верховую езду и ездить лучше.

Вам также необходимо уметь расслабляться. Верховая езда сама по себе помогает вам расслабиться, но многие всадники нуждаются в чем-то дополнительном. Любые действия, которые наполняют вас энергией и восстанавливают вас, можно назвать расслабляющими. Это может быть что-то незначительное, например долгая ванна или день, посвященный прослушиванию музыки или посещению друзей, или может быть что-то более активное вроде прогулок или занятия другим видом спорта.

ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ

Исследование Фонда Карнеги, подтвержденное Стэнфордским научным институтом, показало, что успех человека на 15 процентов определяют технические знания и на 85 процентов способность управлять собой и вести дела с другими людьми.

И это особенно важно в конном мире, где никто не может заниматься в изоляции от других. Всегда необходимо работать с людьми, являются ли они спортсменами, кузнецами, ветеринарами, тренерами или организаторами соревнований. Основа для успешного взаимодействия с людьми — относиться к людям с уважением, но и не теряя чувства собственного достоинства. Поступая так, вы должны быть настойчивы, а не смиренны или агрессивны. Покорное поведение характерно для людей, которые чувствуют себя бесправными, и это простейший путь, чтобы другие люди относились к ним без уважения. При этом они выражают свои мысли в извиняющейся, чрезмерно осторожной или скромной форме или просто стараются не высказывать их. Агрессивное поведение проявляется в утверждении своих прав в ущерб правам других людей. Люди, для которых это характерно, выражают свои мысли в неуместной для ситуации форме. Если же вы правы и настойчивы в этом, все равно необходимо не ущемлять прав других людей. Вы выражаете свою точку зрения, но в то же время показываете, что понимаете позицию собеседника. Эти различные типы поведения могут быть суммированы в высказывание, которое в случае настойчивого поведения будет звучать: «У меня все хорошо и у вас все хорошо», в случае покорного: «У вас все хорошо, но у меня не все хорошо», агрессивного: «У меня все хорошо, а вот у вас — нет».

“ПОБЕДИТЕЛИ НАСЛАЖДАЮТСЯ ЖИЗНЬЮ”

Когда вы разговариваете с другими людьми, ключевой

элемент проявления уважения к ним — это слушать их внимательно и сочувственно и не торопиться давать замечания или суждения до тех пор, пока не услышите всю историю полностью. Это также означает смотреть в глаза, высказывать внимание своим видом и словами «Я вижу» или «Я понимаю» и в подходящие моменты кивать и улыбаться. Наблюдайте за языком тела людей для того, чтобы полностью понимать возникающие взаимоотношения, это тоже будет полезно. Людям, работающим с лошадьми, возможно, удается это лучше, чем другим, потому что они уже научились быть внимательными к языку тела лошадей.

Если вы совмещаете эти техники с сохранением широких взглядов и хорошего чувства юмора, тогда вы, вероятно, сможете найти общий язык с большинством людей. Это, в свою очередь, поможет вам создать правильную систему поддержек. Выступить максимально хорошо для себя намного легче, если у вас есть хорошая поддержка. Каждому необходима постоянная поддержка друзей, семьи, тренеров, спортивных ученых, спонсоров, организаторов соревнований и журналистов. Нет ничего удивиельного в том, что лучшие спортсмены всегда безгранично доверяют своим тренерам.

ДОСТИЖЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Чего бы вы ни хотели достичь в спорте, вы сделаете это лучше, если будете спокойно относиться к происходящему. Во-первых, должен быть баланс между усилиями и удовольствием. Успех требует постоянства и работы, но, с другой стороны, не следует забывать о своих эмоциональных потребностях, выделять время для отдыха и личного развития. Такой подход внесет гармонию в вашу жизнь.

Во-вторых, позитивное психологическое отношение побуждает вас достичь большего, быть уверенным и амбициозным. Это должно быть сбалансировано анализом своих потребностей, а также выбором приоритетов. Результат такого равновесия — качество работы.

И, наконец, очень важен трезвый подход к своим возможностям и реальности.

БОЛЬШАЯ КАРТИНА Верховая езда – это большой спорт, и он из тех видов, что проникают во все области вашей жизни. Друзья, с которыми вы дружите, лошади, на которых ездите, и опыт, который приобретаете, остаются с вами навсегда. Ваши успехи и поражения на соревнованиях – лишь часть большой картины, но далеко не целая картина.







ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

СОЗДАЙТЕ СВОЮ КОМАНДУ

Поиск хорошей лошади — это исходная точка для серьезных занятий конным спортом, но вам нужно будет понять, что искать. Хорошей лошадью может быть и пони, и коб, и теплокровная, и даже чистокровная верховая — непременно она должна обладать хорошей чувствительностью, силой и потенциалом.

Кроме собственной лошади, вы будете зависеть от других, членов команды. Конюхи, кузнецы, ветеринары, организаторы и ассоциации, и тренеры — все они формируют ваше сообщество, причем выбор тренера особенно важен. Эффективный всадник должен иметь хорошую команду и осознавать, что каждый член этой команды дополняет другого. Команда поможет достичь необыкновенных результатов, но гораздо важнее, что она может перерасти в дружбу на всю жизнь.

ОСНОВНАЯ ЛОШАДЬ

Лошадь, в которой скрыт большой потенциал, станет вашей основной лошадью. Внимательно обследуйте лошадь прежде, чем покупать. Лошади бывают разного роста и телосложения, но вы хотите выбрать в первую очередь лошадь, с которой вам будет приятно работать, и она должна иметь хорошую комбинацию таких качеств, как хорошая чувствительность, сила и потенциал. Ваша цель — найти лошадь, с которой вы будете формировать команду.

ПОКУПКА ЛОШАДИ

Ваша основная лошадь может быть куплена на публичных торгах, в частном хозяйстве или через посредника. Для начала нужно решить, какого типа вы хотите лошадь и какую работу она будет исполнять. Затем попросите совета тренера, которому вы доверяете или наймите известного посредника, так как здесь их знания и опыт будут бесценны. Требуется особое мастерство, чтобы быстро оценить возможности и пригодность лошади, и было бы глупо не использовать мудрость таких людей.

Преимущества покупки лошади на публичных торгах в том, что вы знаете настоящую рыночную цену лошади, но недостаток в том, что вы обладаете очень ограниченным временем для того, чтобы опробовать лошадь и все обдумать. Покупка в частном хозяйстве дает больше времени для того, чтобы оценить и опробовать лошадь под седлом, но требуемая цена может не соответствовать рыночной, и возможности для езды у покупателя могут быть ограниченными. В таком случае вы можете попросить лошадь на некоторое время, чтобы опробовать ее в подходящих условиях.

Покупка через опытного и известного посредника дает возможность послепродажного обслуживания и обмена, если лошадь оказалась неподходящей для вас. Где бы вы ни купили лошадь, важно хорошо подготовиться к этому и полностью использовать знания посредника и ветеринара. Вы должны делать это, даже если покупаете достаточно дешевую лошадь, потому что долголетие и сохранность лошади более важны, чем цена, которую вы заплатите сейчас.

Лошадь, в которой заложен большой потенциал, способную победить на крупных турнирах или выиграть золотую олимпийскую медаль, найти сложно. Однако если у вас умная, сильная лошадь с высоким потенциалом, вы нашли хорошего партнера, который может принести вам успех.

УМ И ТЕМПЕРАМЕНТ

В качестве приоритета для обычной езды должна быть выбрана чувствительность лошади. Две характеристики определяют, чувствительна ли лошадь, — ее основная природа и ее ум. К сожалению, недостаток ума часто принимают за хороший темперамент.

Умные лошади всегда желательны, потому что они будут быстро тренироваться и заботиться о вас в сложных ситуациях, например во время прыжков или прохождения трассы кросса. Однако если умная лошадь плохо воспитана, ее час-

ВЕТЕРИНАРНЫЙ ОСМОТР

Когда вы собираетесь купить лошадь, всегда организовывайте ветеринарный осмотр лошади и ее пригодности для определенного вида спорта. Проведение обследования — это не точная наука, оно призвано собрать вместе несколько факторов. Например, лошадь, не подходящая для долгой и интенсивной нагрузки пробегов, может прожить долгую и активную жизнь, занимаясь в выездке или катая людей. Так же как многие люди вполне могут жить с какими-либо физическими недостатками, так же и лошади могут при хорошем содержании иметь недостатки и работать успешно и без особого напряжения. Опытный ветеринар, который знает ваш спорт, сыграет ключевую роль в выборе основной лошади для вас.



то гораздо сложнее тренировать, потому что она быстро придумывает уловки и необычные реакции, с которыми вам придется бороться. Например, такая лошадь может быстро понять, как вернуться домой, или остановиться, или встать на дыбы, и вскоре научится носить всадника по своему желанию.

С другой стороны, тугодумы, неактивные лошади склонны соглашаться с плохим тренингом и, как это ни прискорбно, даже оправдывать такой тренинг. Лошадей такого типа считают подходящими для начинающих всадников, потому что их медлительность делает их безопаснее.

Хороший темперамент может быть охарактеризован как спокойное, охотное и общительное отношение, именно этого нужно требовать от молодой лошади. Такой характер — предпосылка легкого тренинга и раскрытия физического потенциала лошади, хотя не сложно и разрушить хороший темперамент плохим тренингом, как это ни прискорбно. Можно и улучшить темперамент лошади, но только мастерским тренингом, временем и терпением. Безразлично, насколько талантлива или великолепна лошадь, если лошадь работает без желания или имеет сложный темперамент. Если после того как вы купили лошадь, она не оправдала возложенных надежд или просто вы не смогли найти с ней общий язык, всегда будьте готовы перепродать ее в более подходящие руки.



ОСНОВНАЯ ЛОШАДЬ БАЙКО Карен О'Коннор, всадник олимпийской сборной США, на своей великолепной лошади Байко. Уже в 3 года огромный потенциал Байко был очевиден.

СИЛА

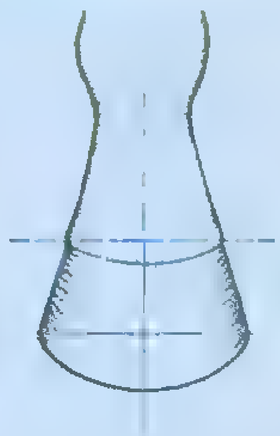
Сила лошади и рабочее долголетие происходят от совмещения двух факторов: хорошего экстерьера и силы мышц. Некоторые лошади, особенно спринтеры, имеют хорошие пропорции мышц, приспособленные для выполнения анаэробных упражнений, таких как выездка и конкур. Это проявляется в округлой, объемной форме мышц и в способности делать большой объем работы в короткие сроки. Другие, вроде арабских лошадей и пони, имеют мышцы, приспособленные для аэробных упражнений. Это проявляется в нерельефном, поджаром теле и способности проявлять меньшую силу, но в течение более длительных периодов, отсюда происходит популярность арабских лошадей для пробегов. Хороший тренинг может привести к хорошему развитию мышц, но если сравнить лошадей, то те из них, кто от природы имеет правильный экстерьер, имеют больший потенциал и долговечность.

ЭКСТЕРЬЕР ЛОШАДИ

Экстерьер связан с функциональностью так же, как посадка всадника связана с его эффективностью. Выведение особых физических особенностей, которые отражают только дань моде и не имеют отношения к использованию ло-

ХОРОШЕЕ КОПЫТО

Маленькая высота или ширина пятки копыта — серьезный дефект, потому что область челночной кости подвержена травмам. Существует особый риск травмы боковых поверхностей третьей фаланги пальца лошади. Копыто должно стоять по углом 54–58° к земле. Такая форма копыта распределит вес равномерно, что уменьшит нагрузку на сухожилия, суставы и кости передней ноги. Некоторые лошади имеют превосходные конечности, а проблемные копыта может в некоторой степени исправить кузнец.



Любая асимметрия копыта создает дополнительное напряжение на другую часть копыта



При хорошей ширине копыта линия А будет равна линии Б. Узкое копыто приводит к проблемам со здоровьем



Путо передней ноги должно быть наклонено к земле под тем же углом, что копыто



ДВИЖЕНИЯ ЛОШАДИ Конкурные и выездковые лошади обычно обладают широкими движениями, тогда как чистокровные верховые и арабские лошади, одна из которых изображена здесь, имеют более низкие, «маятниковые» движения.

шади, необходимо запретить. Экстерьер должен позволять лошади работать хорошо и эффективно. Ключевой элемент хорошего экстерьера (см. рис. ниже) заключается в общих пропорциях: лошадь должна иметь гармоничное, уравновешенное строение.

Экстерьер является важнейшим фактором для здоровья. Опыт ветеринаров показывает, что есть несколько характеристик экстерьера, необходимых для обеспечения долгой и здоровой рабочей жизни.

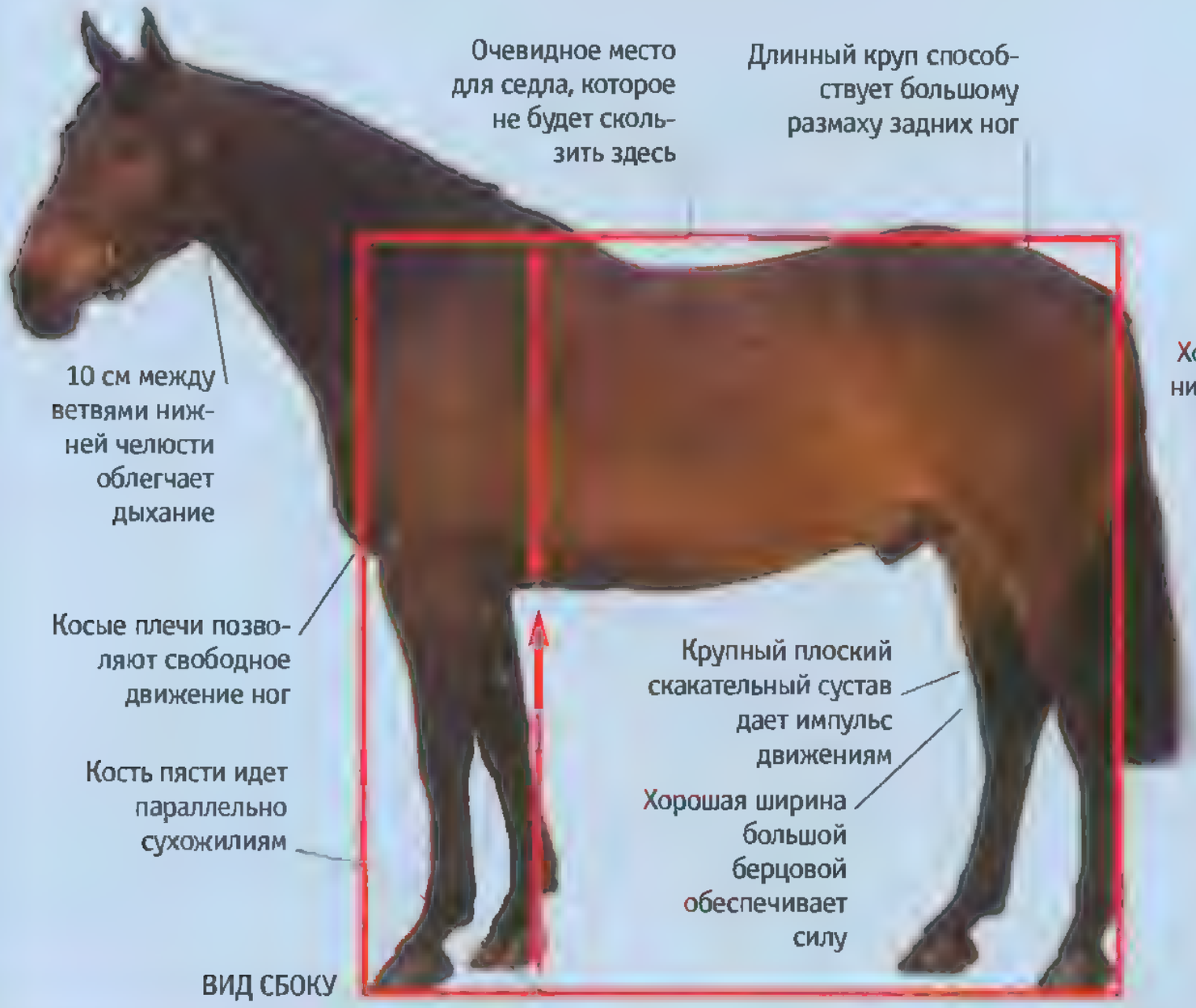
Наиболее важная область — это передние ноги, сразу под запястным суставом и до земли, включая копыто (см. вставку слева). Травмы сухожилия — наиболее распространенные травмы для лошадей, в чью работу входит галоп. В дальнейшем даже залеченные травмы сухожилий останутся слабым местом лошади. Таким образом, пястная кость должна быть короткой, то есть запястный сустав находится ближе к земле, а главные сухожилия между запястным суставом и путовым тоже будут соответственно короче. Ширина кости сразу над путовым суставом должна быть равной ширине сразу под запястным суставом. Дополнительную нагрузку на сухожилия создают козинцы, когда передние ноги ниже запястного сустава согнуты назад и как бы западают за линию ноги.

Косые плечи и угол бедренного сустава в 90° (между подвздошной и бедренной костями) создают эффективные движения конечностей. Эти характеристики, дополненные хорошей работой спины и естественной гибкостью движений, сделают из лошади настоящего спортсмена.

Прекрасная голова с большими глазами часто считается необходимым требованием при покупке лошади, но на деле внешность никак не связана с умом или характером животного, и если вы ищете дешевую лошадь, хорошим решением может быть выбор лошади с не столь симпатичной внешностью.

ХОРОШИЙ ЭКСТЕРЬЕР

Лошадь с хорошим экстерьером должна помещаться в воображаемый квадрат (см. ниже). К тому же линия по вертикали от холки до нижней границы тела должна быть равна расстоянию от последней точки до земли. Такая ширина грудной клетки обеспечивает достаточное место для функционирования сердца и легких. Запястные и скакательные суставы должны быть довольно низко, чтобы были короткие сильные сухожилия. Чтобы уменьшить нагрузку на суставы, все конечности должны быть прямыми. Когда вы смотрите спереди, путо, пясть и лучевая кость должны все размещаться по одной вертикальной линии. Сзади должна быть вертикальная линия от седалищного бугра, через скакательный сустав к пятке (см. ниже).







ГУНТЕРЫ Если вы ищете гунтера, основное значение надо отдавать темпераменту. Затем обратите внимание на копыта, прямые конечности, косые плечи и крупные бедра.

КОБЫ Коб – это идеальная лошадь для всей семьи. Около 150 см в холке, они обладают большой силой и могут всё – от выступлений на соревнованиях под верхом до выступлений в драйвинге. Уэльский коб (изображенный ниже) и морган относятся к этому типу универсальной лошади.



ЛОШАДЬ ДЛЯ ВАС

Потенциал лошади определяет, к какому виду спорта она пригодна и до какого уровня может быть развита. Границы эти создают порода и тип лошади, а также какой тренинг получила лошадь. По способу разведения лошадей часто делят на хладно-, тепло- или чистокровных. К хладнокровным лошадям относятся тяжеловозы и упряжные лошади, чистокровные породы включают чистокровных верховых и арабских лошадей, а теплокровные породы были выведены в результате скрещивания хладнокровных лошадей с чистокровными. Все больше появляется теплокровных пород, выведенных от других теплокровных лошадей. Эти лошади широко известны как спортивные лошади: они специально выведены для выездки, конкура и для пробегов. Теплокровных лошадей разделят на три группы, в соответствии с их способностью нести вес: тяжелый вес — вес груза до 118 кг, средний вес — до 102 кг и легкий вес — до 86 кг.

Все породы пони США происходят от английских пони. Есть свои породы пони в Исландии, Италии, Германии. Такие породы, как конемара и уэльский пони, возможно, наиболее универсальны из всех — они упрямы, но в них заложены большие возможности. Взрослые люди с небольшим весом ездят на них, так как их содержание обходится значительно дешевле соответственно их росту: они часто могут обходиться без подков на задних ногах, и они едят меньше, чем крупные лошади. Пони выносливее, у них реже случаются травмы сухожилий, реже остаются шрамы после порезов и падений.

Коб — это тип некрупной лошади, которая может нести больший вес всадника, чем пони. Коб — самая популярная лошадь для работы в удовольствие. Но они не обладают скоростью, требующейся для выступления и высокого уровня.

Пол лошади может также влиять на ваш выбор. Жеребцу необходим более знающий тренер, и они не подходят для начинающих всадников. Мерины (кастрированные жеребцы) несомненно легче в управлении. Кобылы, вообще говоря, дешевле при покупке, но вам необходимы чувствительность и готовность управлять ею, особенно когда она приходит в охоту. Безусловно, наиболее важный фактор в раскрытии потенциала лошади — это тренинг и содержание, которые были ей предоставлены. Гуманный и последовательный тренинги, приведенные в этой книге, позволят вашей лошади полностью раскрыть свой потенциал. Чтобы довести лошадь до соревнований высокого уровня, требуется огромная преданность делу и всадника, и тренера, и поддержка всей вашей команды.

ОЛИМПИЙСКАЯ ЛОШАДЬ

Кастом Мейд был показан в молодом возрасте. Он продемонстрировал потенциал с огромной чувствительностью и силой и нашел превосходного партнера в Дэвиде О'Конноре, который выиграл на нем золотую медаль на Олимпиаде в Сиднее в 2000 году.



КОМАНДА ПОДДЕРЖКИ

Всадник, лошадь и тренер являются сердцем любой команды, но работа кузнеца, конюха и ветеринара обеспечивают возможность выступлений и тренировок. Важна поддержка и других людей — включая друзей и семью, — которые делают ваши достижения и удовольствия от них совершенно особыми. За исключением лошади, в команде нет звезд: чтобы команда работала вместе, каждый должен уважать другого и понимать свою роль и ответственность.

ФОРМИРОВАНИЕ СВОЕЙ КОМАНДЫ

Когда вы формируете свою профессиональную команду, всегда стоит прислушаться к личным рекомендациям. Однако и кузнец, и ветеринар могут принадлежать к какой-либо профессиональной ассоциации, которая порекомендует необходимого вам специалиста и предоставит информацию о нем. Известные кузнецы и ветеринары часто неохотно набирают новых клиентов, в этом заключается преимущество аренды денника в общей конюшне, которая имеет сложившуюся команду поддержки для всадников. Конюхи часто помещают объявления о себе в специализированных конно-спортивных журналах. Местные пони-клубы и клубы верховой езды могут быть также источниками информации.

К тому же время от времени вам, кроме ваших кузнеца и ветеринара, могут понадобиться услуги других профессионалов. Так, если ваш ветеринар не занимается лечением зубов

КОНЮХ Вы ли, ваш конюх или кто-либо еще, но тот, кто ухаживает за вашей лошадью, играет наибольшую роль в обеспечении безопасности и сохранности в окружении и ежедневном режиме вашей лошади. Конюх раньше всех может заметить малейшие изменения в поведении или состоянии здоровья лошади, а кроме того, он больше всех общается с лошадью, что ей необходимо



лошадей, вам понадобится помощь специалиста, который сможет поддерживать рот вашей лошади здоровым. Вам может пригодиться также совет конного врача-диетолога, помощь физиотерапевта или другого специалиста-практика.

Одна из ваших задач — сохранить всех членов своей команды. Для этого очень важно, чтобы они были в курсе ваших долгосрочных планов и осознавали свою роль в достижении этих целей. Достойна повторения история о трех мужчинах, которые выполняют одинаковую работу в мраморном карьере. Когда их спросили, что они делают, один из них ответил: «Я добываю мрамор», второй сказал: «Я добываю мрамор для колонны», а третий: «Я строю храм». Этот третий, вероятно, был наиболее мотивирован к работе и предан ей, потому что он действительно осознает ее цель. Члены команды, которые представляют общую цель и которые могут уважать и взаимодействовать с другими людьми, вероятно, будут поддерживать друг друга и достигать большего.

КУЗНЕЦ

«Нет копыта — нет лошади», — говорит старая пословица. Вы можете добавить: «А нет кузнеца — нет и копыта». Водить к нему лошадь нужно каждые 6 недель, для того чтобы поддержать форму копыт в порядке. Различные лошади и разные виды спорта требуют разного типа подков. В некоторых случаях требуются особые подковы, чтобы вылечить больную ногу или исправить форму копыта.



ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Когда у вас есть хорошая поддержка, гораздо легче выступать. Кроме вашей лошади, вашего тренера и вашей команды профессионалов, вам нужно постепенно развивать группу поддержки, состоящую из более широкого круга людей. Семья и друзья могут играть ключевую роль в этом, особенно в одобрении вашего увлечения и дисциплинированности, и поддержать вас в тяжелые дни. Они могут не понимать технические детали верховой езды, но должны понимать ваши цели. Тогда они смогут поддержать вас и даже сделать необходимые изменения в своей жизни, чтобы помочь вам достичь вашей цели.

То же относится и к людям, с вашего места работы или учебы. Вам пригодится их содействие, если вы совершенно будете выпадать из всех графиков под давлением обязательств, связанных с занятиями конным спортом. Эти же контакты могут пригодиться вам при поиске средств. Людям нравится быть членами такой команды: им приятно чувствовать, что они поддерживают достойные начинания, им интересно и они будут рады участвовать в торжестве вашего успеха.

Ваша официальная конно-спортивная организация может обеспечивать вам поддержку, если вы готовы вступить в нее и платить взносы. Принадлежность к энергично работающей организации — большая сила. Вы сможете завязать полезные знакомства и вам будут доступны любые консультации, начиная от совета тренера и заканчивая специальным визитом групп специалистов на соревнования или в конюшню.

ВЕТЕРИНАР

Во многих отношениях ветеринар является лидером вашей команды поддержки, потому что он будет первым человеком, которого вы будете вызывать, если у лошади появятся какие-либо изменения в поведении, появится необходимость в лечении какого-либо заболевания или травмы. Ветеринар скажет вам, когда требуется вызвать физиотерапевта или другого специалиста. Важно, чтобы ветеринар был хорошим диагностом. Он ищет болевые участки, горячие или припухлые, присматривается к ненормальному поведению или движениям. Наблюдение за лошадью на шагу и рыси, а затем ощупывание лошади (возможно, дополненное рентгеновскими снимками) поможет ветеринару определить точный источник проблемы.



ОСНОВНОЙ ТРЕНЕР

Когда вы ищете тренера, помните, что хотя тренеры с международным признанием наиболее популярны, для вас гораздо важнее найти того, кто подходил бы именно вам. Стоит учитывать и тот факт, что вы можете научиться многому у вашей лошади и, возможно, это будет именно то, что вам нужно для развития мастерства. Мудрый всадник использует любую возможность для обучения, так что в конечном счете становится тренером для самого себя.

ВЫБЕРИТЕ СВОЕГО ТРЕНЕРА

Со временем вы сможете познакомиться с опытом великих тренеров, разработавших лучшие методики, которые в свое время повлияли на всех всадников. Известный пример — Берт Де Немети, старейший венгерский тренер американской сборной по конкуру между 1955 и 1980 годами. Он совмещал в работе традиции классической выездки с требованиями международных соревнований по конкуру и кроме того применил аналитический подход для создания системы подготовки любых конкуристов.

Опасайтесь заблудиться в методах вслед за тренером, чья способность рекламировать себя превышает его осведомленность. Оценивая свои особые методы, они могут сказать, что существует множество различных, успешных подходов к тренингу. На деле «лучшая работа» всегда лучше «работы вообще». Изучайте опыт лучших тренеров, описывающий работу с лошадью на любом уровне, это принесет вам гораздо больше пользы для оценки и выбора вашего собственного тренера.

Местный тренер может не иметь международной репутации, но это совсем не обязательно означает, что он или она не

РАБОТА С ЛИЧНЫМ ТРЕНЕРОМ Каждая пара тренер–ученик строит свои взаимоотношения, которые по-разному развиваются. Но лучше всего взаимное обучение: тренер всегда учится чему-то новому со своим новым учеником



способны быть лучше, чем международный гуру. Хороший тренер должен быть надежен и приветлив, позитивно настроен, прост и гибок в своих подходах к работе и, кроме всего прочего, он должен быть дальновиден. Ваш тренер видит ваши проблемы и понимает, что каждый ученик требует индивидуального подхода, так же как и в каждом могут быть развиты особые способности. Если это описание подходит ему, значит, вы нашли действительно хорошего тренера.

УЧЕБА У ЛОШАДИ

Многие из лучших всадников сходятся во мнении, что лошадь — лучший учитель. В исследовании обучения ученые доказывают, что чтение, прослушивание или наблюдения вполовину менее эффективны, чем ощущения. Другими словами, мы гораздо сильнее помним свой собственный опыт.

Обучение верховой езде не исключение: часто пока всадник не почувствует что-то на личном опыте, он не может понять, что от него требовалось. В этом отношении хорошо тренированная лошадь незаменима: у такого животного вы можете научиться, как должно ощущаться новое упражнение, и вы начнете понимать связь между различными упражнениями. Самое важное, чему вы можете научиться, это хорошей синхронности и эффективному использованию средств управления. Многие великие всадники имели возможность вначале ездить на опытных лошадях, подготовленных другими.

Уроки, которые может преподнести вам лошадь, самые разные: она, возможно, научит вас терпению, необходимости сперва думать, затем действовать, научит важности методики и правильной работы с самого начала. Если вы новичок, но имеете хорошие базовые навыки, то вы научитесь многому и от работы с неиспорченной молодой лошадью под руководством вашего тренера, и от работы с опытной лошадью. Но мало пользы может принести езда на плохо тренированной лошади, так как это вероятнее всего привьет вам лишь дурные привычки.

ОБУЧАЮЩИЙ МИР

Конный мир полон различных методов тренинга, поэтому важно иметь представление о них. Хороший источник информации — Интернет. Бесценны в этом отношении книги, старайтесь лишь избегать слабого перевода или старых книг, описывающих давно устаревшие стандарты соревнований и ухода за лошадьми. Не все полезные сведения приходят из конного спорта: великие тренеры других видов спорта обладают мудростью выше границ дисциплины и могут сильно повлиять на ваше развитие.

Хотя может показаться спорным, вправе ли человек до сих пор эксплуатировать лошадь, мы не можем принимать жестокое и безграмотное обращение, которое было распространено в прошлом. Сегодня мы осознаем необходимость более гуманного и целостного подхода к тренингу.

ВЕЛИКИЕ ТРЕНЕРЫ

Доктор Райнер Климке — великий немецкий тренер, работавший с 1970 до 1990 годов. Он был одним из счастливых продолжателей идей Отто Лорке, который создал целую династию легендарных немецких тренеров, включая Вилли Шульца, Йозефа Неккермана, Гарри Больдта и Херберта Ребейна. Великим тренером доктора Климке сделала его страстное желание обучать своему искусству и любовь к лошадям. Здесь он выступает на Эйльрихе, демонстрируя на личном примере, что хороший тренинг может обеспечить долгую жизнь в конном спорте (он выиграл 5 Олимпиад).



БЫТЬ ТРЕНЕРОМ СЕБЕ

Всадники изначально стремятся не к медалям и розеткам, а к радостным ощущениям от своих занятий и абсолютно счастливы, когда им удается выполнить что-то хорошо. Наибольшую радость всаднику доставляет ощущение самостоятельности, знание, что они ответственны за свое собственное обучение и могут выбрать собственный подход к работе. В конечном счете вы принимаете свои собственные решения, и в этом отношении вы — свой собственный тренер.

СЛОВАРЬ

А

АВСТРАЛИЙСКИЙ ЧЕК См. стр. 390.

АДАПТАЦИЯ См. Тренировочный эффект.

АЗОТОРЕЯ Заболевание, выражается в спазме крупных мышц и бедер. Появляется от неподходящего питания (особенно переедания концентрированных кормов в день отдыха), дополненного недостаточно последовательной разминкой.

АЛЛЮРЫ Последовательность движений и скорость лошади. Различают четыре основных аллюра: шаг, рысь, галоп и иноходь.

АНАЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Период напряженной работы, заставляющий мышцы получать энергию с помощью необычного окислительного процесса без кислорода.

АНАЭРОБНЫЙ ПРЕДЕЛ Это предел активности мышцы, после которого запускается анаэробное окисление, в ходе которого в мышцах начинает накапливаться молочная кислота. См. также Молочная кислота.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Уровень активности работы, при котором мышцы получают энергию от окислительного процесса с участием кислорода. Это происходит во время относительно медленного, постоянного темпа и развивает выносливость. См. также Анаэробные упражнения

Б

БАКСЮЛЬ См. также Траектория.

БАНКЕТ Тип препятствия. На трассах кросса встречаются банкеты от узких — которые лошадь перепрыгивает, до Ирландского банкета, на который лошадь запрыгивает, делает на нем один полный темп и затем спрыгивает. В конкуре тип банкета может представлять холм от одного до трех темпов шириной.

БЕЗТРЕНЗЕЛЬНАЯ УЗДЕЧКА Любой тип уздечки без грызла (например, хакамор), где вместо давления внутри рта используется давление на храп или челюсть лошади снаружи.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ АЛЛЮРОВ Речь идет о естественности и правильности аллюров. Эти понятия включают и последовательность, и ритмичность, и присутствие периода подвисания и естественную линию верха лошади на данном аллюре, и свободные движения головы и шеи.

БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ Элементы выездки, при которых пары передних и задних ног лошади создают каждая свою дорожку следов. Включают такие элементы, как плечом внутрь, траверс, ренверс и принимание.

БРИДЖИ Эластичные брюки до щиколоток, которые одевают с высокими ботинками.

БРОКДАУН (тенденит) Воспаление и растяжение сухожилий между запястным и путовым суставом. Особенно часто встречается у скаковых лошадей и троеборных, так как в этих видах спорта длительные галопы нередко создают сильную перегрузку двигательного аппарата лошади.

БУЙНАЯ ЛОШАДЬ Так называют лошадь излишне энергичную, которую сложно удержать. Обычно это характерно для лошадей, несущих недостаточную нагрузку.

БЫСТРЫЕ (ФАЗИЧЕСКИЕ) МЫШЦЫ Мышцы, более других мышц способные к безкислородному (анаэробному) процессу окисления для получения энергии, необходимой для интенсивной работы

В

В ПЕРЕБОРЕ Лошадь, идущая за поводом, часто привыкает двигаться в переборе. Уходя от трензеля, она сдает в затылке и убирает назад шею. Настоящего сбора она не достигает, так как не подводит под корпус задних ног. Частая причина — излишне строгое железо.

ВЕРХНЯЯ ЛИНИЯ Термин используется при описании экстерьера. Это линия от макушки до хвоста. Ее также иногда называют линией верха, хотя чаще имеется в виду развитость и форма спины лошади. Когда лошадь двигается в сборе, особенно на сокращенных аллюрах, часто говорят, что ее линия верха округляется.

ВЕРХОВАЯ ПРОГУЛКА Езда в удовольствие вне тренировочного плаца, например в парке.

ВЕСТЕРН Стиль езды. Используется в различных

ГРЫЗЛО Грызло во рту лошади, или железо, используется для контроля и взаимодействия с лошадью, не для наказания или силового воздействия на голову и шею. Виды грызла можно разделить на три основных типа: трензеля, мундштуки и пелямы. Основное действие трензель оказывает на язык и на диастемы (промежуток между резцами и молярами), в то время как трензель, расширяющий рот, давит на углы рта. Мундштуки и пелямы оснащены мундштучной цепочкой и действуют изначально на язык и нижнюю челюсть. Трензель и мундштук используются вместе, составляя мундштучное оголовье, или двойную уздечку (см. рис. 386). Пелям имеет комбинированное действие трензеля и мундштука, и в диастему вставляется лишь одно грызло пеляма.



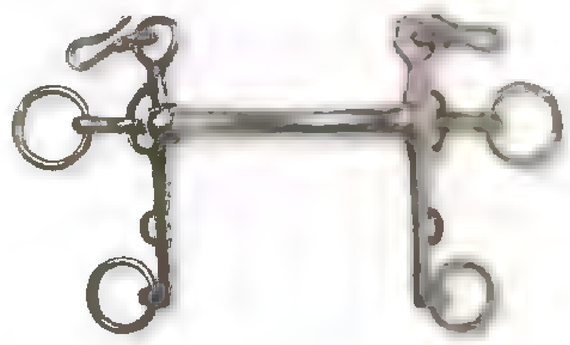
МУНДШТУК Мундштук для мундштучного оголовья. Грызло с выемкой для языка.



ФРАНЦУЗСКОЕ СОСТАВНОЕ С ФИКСИРОВАННЫМИ КОЛЬЦАМИ Центральная пластинка – дополнительный груз и направленное действие на язык.



ПОДВЕШЕННЫЙ ТРЕНЗЕЛЬ При действии повода грызло поднимается вверх, что предупреждает перекидывание языка через трензель.



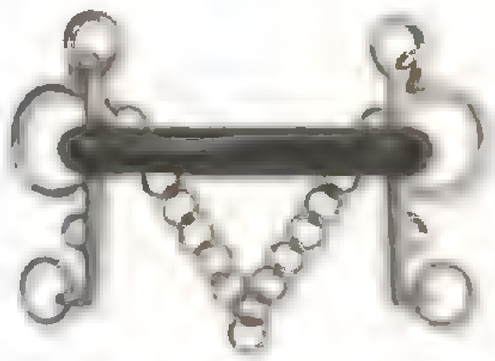
ПЕЛЯМ РЕГБИ Используется с мундштучным оголовьем.



ИМПЕРИАЛ (СОСТАВНОЕ ФЛАНЦЕВОЕ) Один из двух наиболее распространенных видов грызла для тренинга молодых и опытных лошадей. Мягкое железо.



ПЛЕТЕНЫЙ ТРЕНЗЕЛЬ Грызло закручено, что уменьшает площадь поверхности диастемы, на которые оказывается давление. Строгое железо



ПЕЛЯМ С РЕЗИНОВЫМ ГРЫЗЛОМ Грызло распределяет давление между языком и диастемой.

видах конного спорта, например конном туризме, рейнинге, шоу. На лошадь надевают специальное седло вестерн, глубокое, с длинными стременами, разработанное для длительной езды пастухов в США.

ВОЗДУШНАЯ ПРИКУСКА Дурная привычка лошадей, при которой лошадь постоянно заглатывает воздух, не упираясь ни во что верхними резцами, как при предметной прикуске. См. также Прикуска.

ВОЛЧИЙ ЗУБ У некоторых лошадей совсем рядом с первыми молярами вырастают маленькие зубы — волчьи. Они бывают очень чувствительны. Как правило, их удаляют перед приучением к трензелю.

ВОЛЬТ Школьное движение, при котором лошадь под всадником описывает ровный круг. Самый маленький вольт имеет в диаметре 6 м.

ВОЛЬТИЖИРОВКА Вид спорта, при котором человек выполняет разнообразные гимнастические упражнения на лошади, которая при этом двигается на корде. На лошадь надевают цирковой или вольтижировочный гурт с двумя ручками.

ВОСХОДЯЩИЙ ОКСЕР Тип конкурного препятствия, в котором передняя жердь ниже задних.

ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ Части снаряжения лошади, которые используются для достижения определенной цели в тренинге. Большинство видов вспомогательного снаряжения основано на давлении в каких-то точках или закреплении определенной позы. Она включает скользящие поводья, мертвый шпрунт, шамбон, развязки, мартингал и др. Вспомогательную амуницию нельзя рассматривать как часть программы тренинга, ее используют только временно.

ВЫЕЗДКОВЫЙ ХЛЫСТ Или стек, длиной примерно 1,2 м. Используется для усиления действия шенкеля. См. также Конкурный хлыст.

Г

ГАЛИФЕ Брюки для верховой езды, широкие в верхней части и узкие от колена до щиколоток.

ГАЛОП Трехтактный аллюр (внешняя задняя, внутренняя задняя и внешняя передняя одновременно, внутренняя передняя), между каждыми тремя тактами — период подвисания, когда все четыре ноги в воздухе. Период подвисания и опирания вместе образуют один темп галопа (еще называют мах галопа).

ГАРМОНИЯ Способность двигаться в гармонии с движениями лошади, не ограничивая ее. Ноги всадника двигаются вместе с боками, седалище со спиной лошади, руки с перемещением рта лошади.

ГЕТРЫ/КРАГИ Предмет одежды всадника из кожи, защищают ноги. Гетры покрывают ногу от бедра до щиколоток, а краги от колена до щиколоток. Краги не препятствуют движениям суставов, в отличие от высоких сапог для верховой езды.

ГИБКОСТЬ Имеется в виду физическая гибкость и психологическая способность приспособиться к различным ситуациям и действиям. Оба вида гибкости можно развить в ходе хорошего, последовательного тренинга

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ Упражнения, обычно на полосах препятствий, которые побуждают лошадь прыгать с большей силой отталкивания, с большей мощностью прыжка.

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВА Мельчайшие концентрации вещества — используемые для лечения болезней и травм, — приготовленные в соответствии с гомеопатическими принципами. Рассчитаны на длительный курс лечения.

ГОРЯЧАЯ ЛОШАДЬ Так называют возбудимую, чрезмерно активную лошадь, которую сложно контролировать и тренировать, чтобы сделать спокойнее. Часто так характеризуют представителей чистокровной верховой породы.

ГРАН-ПРИ Высший уровень соревнований по конкуру. Как минимум одни соревнования уровня Гран-при проходят на всех международных соревнованиях. На международном уровне выездки класс Гран-при занимает промежуточное значение между Средним уровнем соревнований и Гран-при специальным.

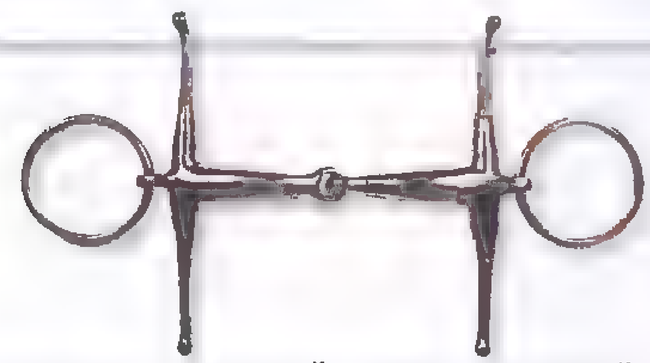
ГРУБЫЙ КОРМ Корм с высоким содержанием клетчатки, такой как трава, сено, сечка и солома.

ГРЫЗЛО МУНДШТУКА Грызло мундштука, или пеляма, может иметь прямую или изогнутую форму. Она нужна для того, чтобы давить на края челюсти, а не на язык. Слишком сильный изгиб давит на нёбо. Прямое толстое грызло имеет самое мягкое воздействие.

Д

ДВОЙНАЯ СИСТЕМА Два последовательных конкурных препятствия, расположенных на определенной рассчитываемой дистанции друг от друга.

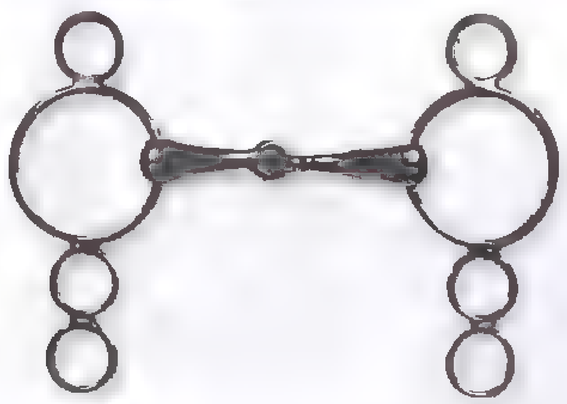
ДВОЙНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ Два препятствия, расположенные на расстоянии 3–5 м, преодолев одно из которых, лошадь в точке приземления должна тут же оттолкнуться, чтобы перепрыгнуть второе. Бывает, что к нему добавляют еще одно или два препятствия, чтобы сделать тройное препятствие и больше. Двойные препят-



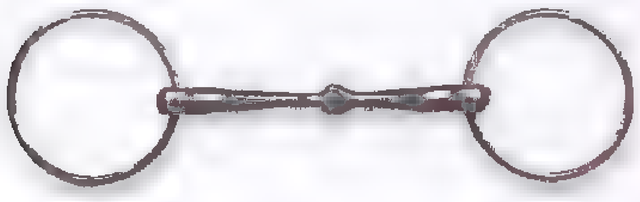
ТРЕНЗЕЛЬ ИСПАНСКОЙ ШКОЛЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ Грызло постоянно прямо. Это напоминает действие щипцов.



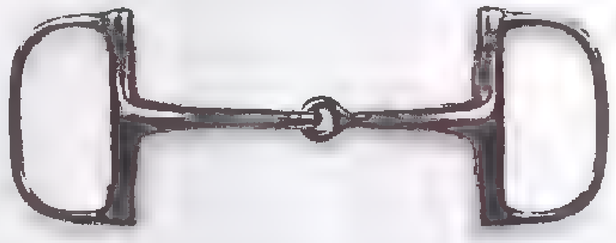
ТРЕНЗЕЛЬ С УСИКАМИ Длинные щечки по бокам рта помогают управлять лошадью, которая может переложить его на одну сторону.



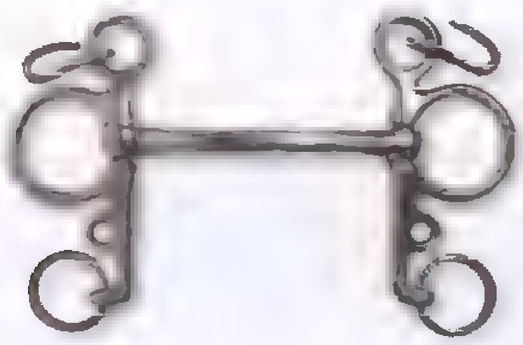
ТРЕНЗЕЛЬНЫЙ ПЕЛЯМ (ГОЛЛАНДСКИЙ) Давление повода на нижнее кольцо создает эффект расширяющего рта.



СОСТАВНОЙ С ПОДВИЖНЫМИ КОЛЬЦАМИ ТРЕНЗЕЛЬ Один из двух наиболее распространенных видов. Мягкий эффект.



ТРЕНЗЕЛЬ С D-ОБРАЗНЫМИ КОЛЬЦАМИ Почти идентичен империалу.



ОБЫЧНЫЙ ПЕЛЯМ Грызло слегка изогнуто, чтобы уменьшить давление на язык.



ПЕЛЯМ КИМБЛВИК Такая выемка позволяет воздействовать не на язык, а на диастему.



СКОЛЬЗЯЩИЙ ТРЕНЗЕЛЬ Давление повода поднимает грызло, усиливая деиствие на углы рта

ствия часто ставят в начале полос препятствий и используют на трассе кросса.

ДЕРЖИТ ГОЛОВУ НЕРОВНО Лошадь держит голову набок, одно ухо выше другого. Это обычно происходит из-за ограничения поводом (особенно при заходе на препятствие) или может быть связано с ощущением дискомфорта во рту.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ПАРА (НА РЫСИ) Когда лошадь идет рысью, ее внутренняя передняя и внешняя задняя двигаются одновременно — диагональной парой, так же как и внешняя передняя и внутренняя задняя. Всадник на облегченной рыси поднимается и опускается в такт одной из диагональных пар. По необходимости вы можете сменить диагональ, под которую облегчаетесь.

ДИАСТЕМА Узкий интервал между резцами и молярами во рту лошади; в это место вкладывают трензель. Кости челюсти в этом месте V-образные, покрыты лишь тонким слоем кожи и ткани, который поэтому легко травмируется.

ДИСТАНЦИЯ В ПОЛТЕМПА Расстояние между препятствиями, в которое входит половина длины стандартного конкурного темпа — например, три с половиной темпа. Чтобы достичь наилучшей точки отталкивания, всадник должен побудить лошадь либо удлинить, либо укоротить темпы галопа.

ДОРОЖКА Когда вы ездите в школе верховой езды. Например, внешняя дорожка — вдоль стенки. При выполнении боковых сгибаний передние или задние ноги могут двигаться по дорожке или по стенке. При работе над боковыми сгибаниями часто говорят «в два следа» или «по разным дорожкам».

ДОСКА ИЛИ ЖЕРДЬ НА ЗЕМЛЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ГАЛОПОМ Широкую тяжелую доску или тяжелую жердь, иногда специальной формы, раскладывают на земле и используют вместо или вместе с препятствиями для отработки техники прыжка. Доска предпочтительнее жерди, так как не смещается с места, когда лошадь задевает или наступает на нее, и поэтому безопаснее. См. также Доска/жердь для прохождения рысью.

ДОСКА/ЖЕРДЬ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ РЫСЬЮ Последовательность из трех-четырех досок или жердей, разложенных на земле перед препятствием, которую проходят рысью. Они призваны помочь контролировать равномерность шагов на рыси и обеспечивать точную точку отталкивания перед препятствием. См. также Доски/жерди.

ДОСКИ/ЖЕРДИ Доски или жерди раскладывают на земле перед препятствием, чтобы помочь лошади и всаднику оттолкнуться в правильном месте.

ДРАЙВИНГ См. Работа на вожжах.

ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ Любые повторяющиеся нежелательные движения, такие как предметная и воздушная прикуски, которые могут демонстрировать лошади в деннике и в поле.

Е

ЕЗДОЙ НАЛЕВО, ЕЗДОЙ НАПРАВО См. Постановление лошади.

Ж

ЖЕЛЕЗО Разговорное название трензеля, мундштука, пеляма.

ЖЕРЕБЕНОК Жеребчик, кобылка или мерин в возрасте до года.

ЖЕРЕБЕЦ Некастрированный самец лошади от 4 лет.

З

ЗА ПОВОДОМ Так говорят о лошади, которая убирает шею и голову назад, освобождая десну от давления трензеля, что делает невозможным нормальный контакт повода. Часто эта привычка развивается из-за дискомфорта во рту лошади из-за неправильной формы зубов или неправильного использования строгого железа.

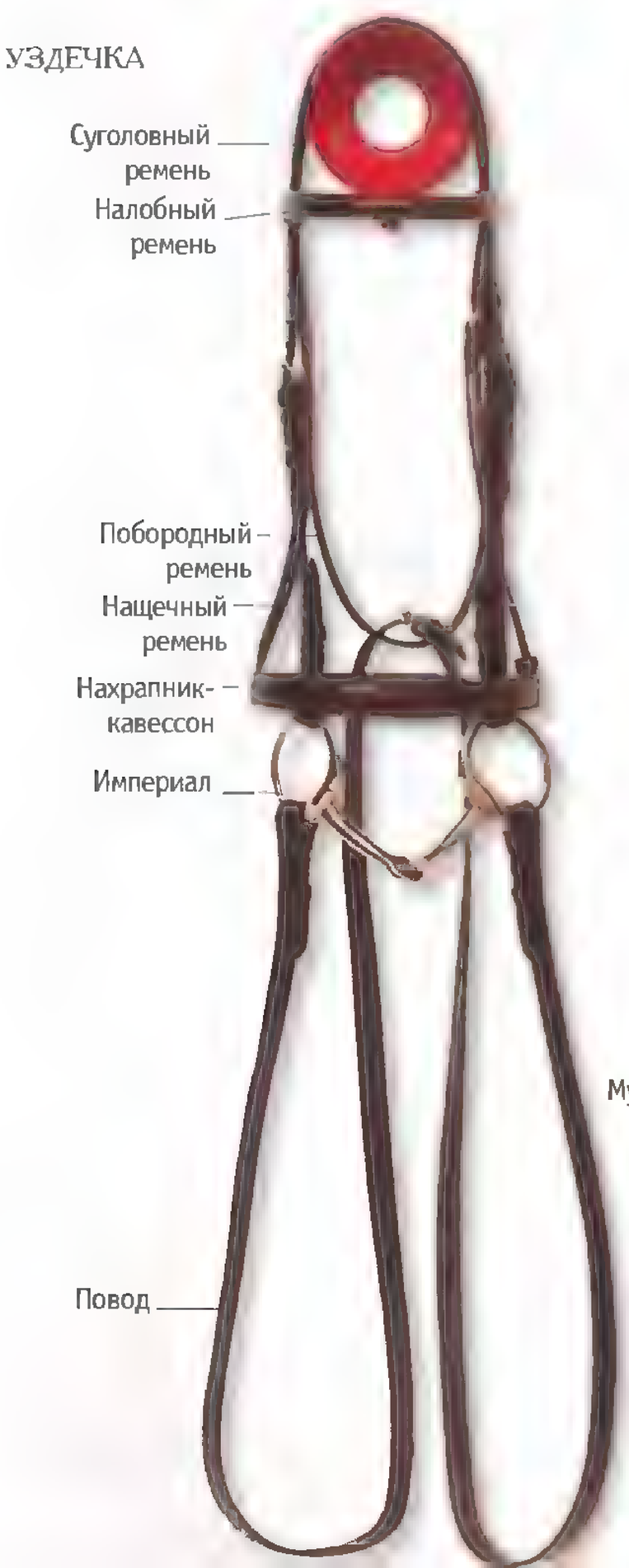
ЗАБИВАНИЕ Неправильный ход лошади, при котором лошадь ударяет задней ногой переднюю со звуком, похожим на звон молотка по металлу. Это случается, когда лошадь задерживает переднюю ногу на земле слишком долго при движении. Обычно происходит из-за плохого баланса копыта.

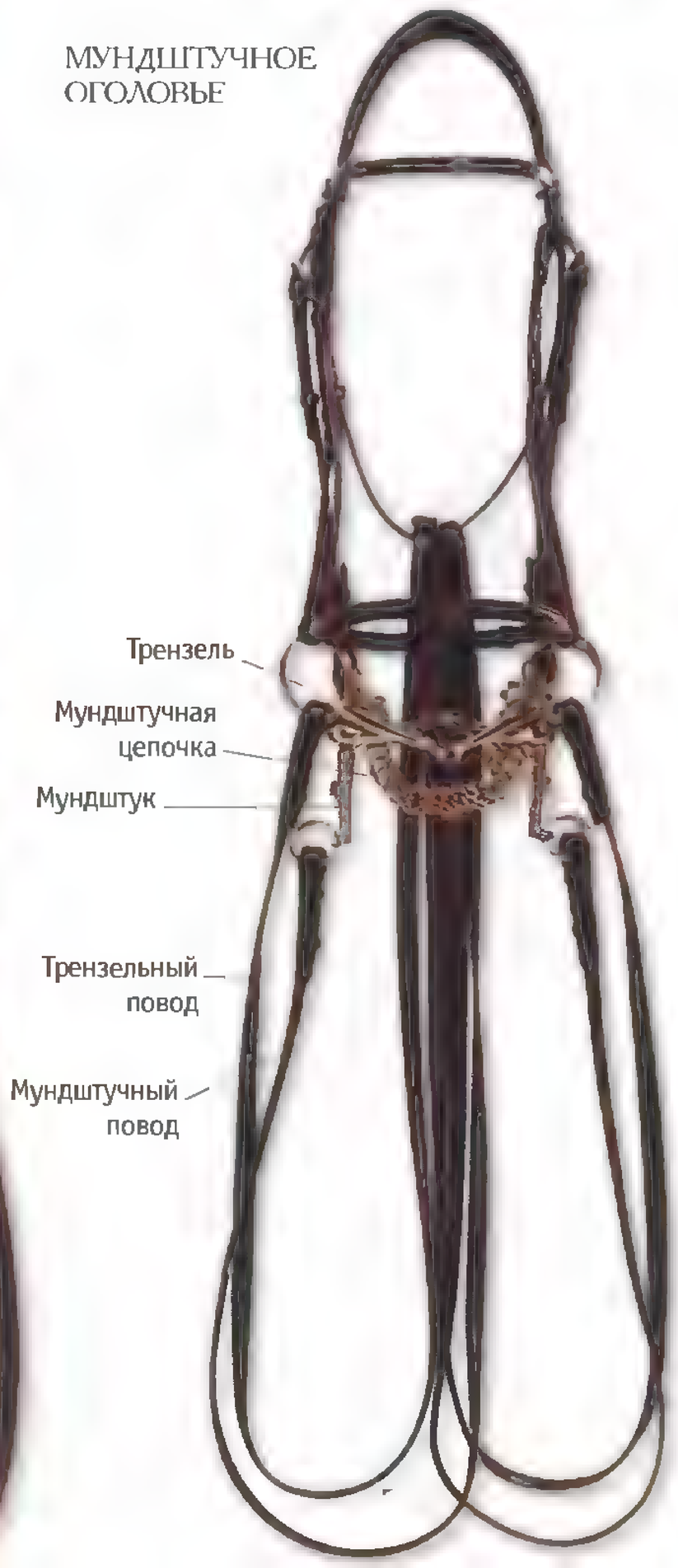
ЗАВАЛИВАЕТСЯ ВПЕРЕД Так говорят о всаднике, который, преодолевая препятствие, не отдает лошади повод, а вытягивает руки, слишком сильно наклоняется вперед, теряя контроль за своим весом и распределением его через ноги.

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ КОРПУСА Имеется в виду часть тела лошади от задней луки седла до хвоста.

ОГОЛОВЬЕ

Два классических типа оголовий – трензельное (уздечка) и мундштучное (двойная уздечка). Обе уздечки здесь с нахрапником – кавессоном. Он пристегивается на два пальца ниже выступа скулы. Суголовные ремни охватывают голову лошади за ушами. То есть сюда в основном ложится вес уздечки. Если лошадь встряхивает головой и уздечка причиняет ей дискомфорт, вероятно, суголовный ремень нахрапника (лежащий под суголовным ремнем уздечки) слишком узок, так что весь вес ложится на него. Если вы расположите узкий ремень нахрапника поверх широкого суголовного ремня уздечки, вы смягчите эту проблему.





ЗАЕЗДКА Этап тренинга, во время которого тренер впервые садится на молодую лошадь.

ЗАКИДКА Лошадь подходит к препятствию, резко сворачивает и обходит его слева или справа.

ЗАСЕКА Отвесное препятствие из щетки прутьев или с тонкими веточками над сплошной основой из той же щетки прутьев. Засеки устанавливают на трассах, они имитируют изначально природные живые изгороди.

ЗАСЕКАНИЕ Неправильные движения лошади, когда она задевает одной ногой копыто или внутреннюю поверхность соседней ноги. Это случается при езде по кругу или когда лошадь теряет равновесие в движениях. Чтобы защитить ноги, используются засечные ногавки, которые можно одеть на обе передние или обе задние ноги. Они могут закрывать всю ногу, от запястья до путового сустава, или только путовый сустав.

ЗАТЫЛОК Затылком лошади называют верхнюю часть головы лошади в месте перехода к шее. Здесь находятся два первых шейных позвонка лошади атлант и эпистрофей. Принудительное сгибание шеи, вместо развития гибкости, приводит к неестественному сгибанию и дискомфорту между третьим, четвертым и пятым шейными позвонками.

И

ИМПЕРИАЛ (СОСТАВНОЙ ФЛАНЦЕВЫЙ) ТРЕНЗЕЛЬ См. стр. 393.

ИМПУЛЬС Сочетание гибкости, силы и энергии, при которых лошадь поддерживает постоянную определенную скорость. Необходимая составляющая сбора и работы спиной

ИНОХОДЬ По скорости равна рыси, но движения ног не диагональными парами. Внутренняя передняя в паре с внутренней задней, и наоборот. Существуют бега иноходцев, для поддержания правильного аллюра которых используется специальная упряжь. Лошадь может переходить на иноходь при заторопленном шаге или при напряженной спине.

ИРЛАНДСКИЙ КАПСУЛЬ См. стр. 390.

К

КАВАЛЕТТИ Небольшое переносное препятствие из жерди, постоянно прикрепленной к небольшим блокам или х-образным поддержкам. Используется для различных упражнений в прыжках. Х-образный тип поддержек небезопасен, так как всадник может травмироваться, упав на них. Кавалетти никогда нельзя ставить одно на другое, так как лошадь, задев одно, споткнется о другое, упадет и сильно травмируется.

КАВЕССОН ВЕЛС Разновидность обычного кавессона, используемая в Испанской школе верховой езды. Петля спадающего нахрапника охватывает губы ниже трензеля, чтобы не прижимать чувствительную кожу к краям зубов и не травмировать ткань рта лошади.

КАВЕССОН Обычный нахрапник (см. ниже).

КАВЕССОН Одна из вариаций недоуздка для работы на корде. Он может быть сшит и как капцун, и как недоуздок, но на твердом переносном ремне у него обязательно расположено кольцо, к которому пристегивают корду.

КАЛОРИЙНАЯ ПИЩА Пища, содержащая высокий уровень углевода, белка и жира. К ним относятся зерно, овес, ячмень и концентрированные корма и смеси.

КАПРИОЛЬ Элемент Высшей школы верховой езды, при котором лошадь привстает на задних ногах, сильно отталкивается, взлетает вверх и вперед и, уже в воздухе, выбрасывает, как бы преодолевая препятствие, задние ноги. Один из самых сложных прыжков, часто называемых оленьим.

КАПЦУН Оголовье без трензеля, используемое для ведения лошади в поводу. Недоуздок обычно имеет пряжку на суголовном ремне, у верхней части скулы лошади, а кольцо для пристегивания чумбура — снизу. Капцун больше подходит молодой лошади, так как пряжка его расположена ниже, а кольцо на более твердом, чем обычно, переносном ремне. К капцуну можно впоследствии пристегнуть трензель.

КАРЬЕР Так называют самый быстрый галоп, при котором слышны двойной удар задних и такой же удар передних ног. Последовательность опирания ног будет: внешняя задняя, внутренняя задняя, внешняя передняя и внутренняя передняя.

КАЧКА (МЕДВЕЖЬЯ КАЧКА, ТКАЧЕСТВО) Дурная привычка, возникающая от скуки и плохих условий содержания. Лошадь качается из стороны в сторону постоянно, до полного изнеможения.

КЛАССЫ ИСКУССТВА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ Класс соревнований по конкуру, в котором судят в большей степени выступление всадника, чем лошади.

КОБ Тип лошади, еще не сформировался в отдельную породу. Рост 150 – 160 см в холке, способен нести всадника весом 77 – 90 кг.

КОБУРЫ См. Колокольчики.

КОБЫЛА Самка лошади в возрасте от 4 лет.

КОБЫЛКА Распространенное название самки лошади до 4 лет. С этого возраста ее начинают называть кобылой.

КОЛИКИ Внезапные боли в животе, связанные с ограничением пищеварительного процесса, закупоркой кишечника, заворотом кишок. Часто возникает при изменении питания, резкого добавления в рацион зеленой травы. Так как у лошади не бывает рвоты, колики не прекращаются, вызывают сильнейшую боль и являются распространенной причиной гибели.

КОЛОКОЛЬЧИКИ Резиновые, пластиковые или кожаные колокольчики, или кобуры, защищающие пятку копыта лошади и само копыто. Колокольчики предотвращают травму при забивании пятки другой задней ногой или если лошадь заденет о препятствие.

КОМБИНАЦИИ В конкуре последовательность из трех препятствий на расстоянии одного-двух темпов друг от друга. В кроссе могут быть сконструированы от трех до пяти препятствий, на расстоянии от одного до трех темпов.

КОНКУР НА ВРЕМЯ Этап конкура, в котором соревнование идет на скорость прохождения маршрута. Это условие может учитываться в первом же этапе соревнований (как в скоростном классе) или на последующих этапах, среди тех спортсменов, которые чисто преодолели основной маршрут на первом этапе — конкур на время здесь будет называться перепрыжкой.

КОНКУРНЫЙ ХЛЫСТ Короткий хлыст, или стек, примерно 60 см длиной, используемый в конкуре или общей подготовке лошади.

КОНТАКТ Поддержание взаимодействия с лошадью: с боком лошади (контакт шенкеля) и со ртом лошади (контакт повода).

КОНТРГАЛОП Галоп, при котором по команде всадника лошадь идет с лидирующей внешней (а не внутренней, как обычно) передней ногой. Часто используется при обучении лошади менке ног или как упражнение по развитию прямолинейности на галопе.

КОРДОВЫЙ БИЧ См. Работа на корде.

КОСТИСТОСТЬ Обхват пясти и плюсны сразу под запястьем и скакательным суставом. Эта величина связана со способностью лошади выдерживать нагрузку.

КРЫТЫЙ ПЛАЦ То же, что и крытый манеж — помещение для верховой езды того же размера, что и плац на улице.

КУЗНЕЦ Специалист по правильной ковке лошадей. Он подковывает лошадей, чтобы сохранить ее ноги здоровыми, а также обеспечить равновесие, улучшить форму копыта в зависимости от особенностей ее движений и, таким образом, стачивания копытного рога.

КУРБЕТ Элемент высшей школы верховой езды, при котором лошадь под всадником, присев на задних ногах, так что тело оказывается под углом 45° к земле, делает несколько прыжков, приземляясь на задние ноги.

КЮР Произвольная программа под музыку на соревнованиях по выездке.

Л

ЛАДОНЬ Раньше лошадь измеряли в ладонях, принимая за ладонь 10 см. Тогда считали рост пони от 12 до 14 ладоней, а лошади от 15 до 17 ладоней.

ЛЕВАДА 1. Элемент Высшей школы верховой езды, при котором лошадь сохраняет неподвижность, привстав на дыбы. Суставы всех четырех ног сильно согнуты. Тело лошади под углом 45° по отношению к земле. 2. Или паддок — огороженный загон для прогулок и отдыха лошадей в отсутствие человека.

ЛИДИРУЮЩАЯ НОГА На галопе одна из ног заканчивает каждый темп впереди соседней ноги (обычно внутренняя). Она раньше другой покидает землю в начале периода подвисания. Темп галопа начинает внешняя задняя нога (первый такт галопа), затем следует пара внутренней задней и внешней передней (второй такт) и наконец внутренняя передняя – лидирующая — опирается на землю (третий такт). При перемене направления необходимо сменить и лидирующую ногу

ЛИНИЯ ЗЕМЛИ Жердь или небольшой наполнитель 50 – 75 см выкладывают перед препятствием, чтобы заставить лошадь отталкиваться не слишком близко к препятствию и улучшить траекторию ее прыжка.

ЛОШАДЬ КРЕСТИТ Неправильное движение галопом, при котором лошадь на втором такте вместо диагональной пары выносит пару ног с одной и той же стороны, то есть передней ногой идет с одной стороной

ЛЯМКА (НАГРУДНАЯ ШЛЕЙКА) Петля вокруг шеи лошади сразу перед холкой. Используется как

дополнительная поддержка для всадника или для крепления вспомогательного снаряжения.

М

МАНЕЖ См. Плац.

МАРТИНГАЛ Вспомогательное снаряжение, не дающее лошади высоко задирать голову. Наиболее распространенный охотничий мартингал: через петлю ремня пропущена вторая подпруга, на уровне груди ремень делится на два, у каждого на конце кольцо, через которое пропущены левый и правый поводья. Ирландский мартингал представляет собой кожаный ремень около 25 см длиной с кольцами на обоих концах. Они соединяют поводья под шеей лошади и не позволяют им перебрасываться через голову, если, например, всадник упадет.

МЕКСИКАНСКИЙ КАПСУЛЬ См. стр. 320.

МЕНКА НОГ НА ГАЛОПЕ Перемена одной лидирующей на галопе передней ноги на другую. См. Лидирующая нога

МЕНКА НОГ НА ГАЛОПЕ Смена лидирующей ноги на галопе во время периода подвисания, без прекращения галопа. Если менка повторяется через определенное число темпов, ее называют серийной менкой. Наиболее сложная менка на галопе в один темп (на каждом темпе).

МЕРИН Кастрированный жеребец.

МЕТИС Помесь двух разных пород лошадей.

МНОЖЕСТВЕННОЕ ОГОЛОВЬЕ (МИКЛЕМА) Множественное оголовье, разработанное автором этой книги. может выполнять функции нахрапника, кавессона, капцуна, бестрензельной уздечки. В его основе лежит форма спадающего нахрапника. Он разработан так, чтобы избежать давления на точки дискомфорта на голове лошади, а также необходимости каждый раз приучать молодую лошадь к новому снаряжению.

МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА Побочный продукт при расщеплении углеводов, накопленных в тканях тела, для получения энергии. Начиная с определенной концентрации, молочная кислота ощущается как утомление мышцы, а затем боль. Накапливается в мышцах при недостатке кислорода для аэробного окисления при интенсивных нагрузках

МОЛЯРЫ Щечные зубы лошади (по шесть с каждой стороны). Граница моляров верхней челюсти часто становится острой. В таком случае требуется ветеринар-хирург или дантист (специализирующийся на лошадях), чтобы обточить их, иначе они травмируют щеку изнутри.

МУНДШТУК Состоит из грызла и двух щечек, соединенных с грызлом неподвижно. На концах щечек — небольшие кольца. К верхней паре колец пристегиваются нащечные ремни мундштучного оголовья, к нижней паре — мундштучные поводья. Мундштук одевают вместе с обычной уздечкой. На верхней паре колец крепятся также крючки для цепочки, которая, проходя под подбородком лошади, не дает поворачиваться мундштуку больше, чем на 45° и, пересекаясь с трензелем, причинять лошади дискомфорт. Мундштук не предназначен для того, чтобы повышать или опускать голову лошади. Он только позволяет всаднику давать более точные команды, работая с опытной лошадью, или относиться более внимательно к сигналам, в случае с испорченной лошадью. См. стр. 384.

МУНДШТУЧНАЯ ЦЕПОЧКА Цепочка прикрепляется к верхней паре колец мундштука и охватывает подбородок лошади. Она не должна быть тугой (под ней должно проходить три пальца) и должна точно попадать в подбородную ямку.

МУНДШТУЧНОЕ ОГОЛОВЬЕ См. стр. 386.

МЯГКАЯ СПИНА См. Провисшая спина.

МЯГКИЙ ПОВОД (позволяющий) Имеется в виду работа поводом, при котором руки всадника двигаются с движением рта лошади, не отдавая и не натягивая повод. См. также Ограничивающий повод.

Н

НАБРАННЫЙ ПОВОД См. Ограничивающий повод.

НАПОЛНИТЕЛЬ Любая основа сплошного конкурного препятствия, из дерева или пластика (например, накладки в виде кирпичей к препятствию «каменная стенка»).

НАПРАВЛЕНИЕ В зависимости от выполняемого вами упражнения направлением можно назвать и ваш точный путь движения, и езду налево или направо.

НАПРЯЖЕНИЕ Имеется в виду немедленная реакция на чрезмерные требования всадника от усталой или травмировавшейся лошади.

НАТЕРТОСТИ Под подпругой, чаще всего сразу за локтями лошади, где кожа особенно мягкая, могут образовываться натертости от подпруги. Они могут быть причиной плохого поведения. Если их не лечить, они могут инфицироваться.

НАХРАПНИК ВОСЬМЕРКА См. стр. 390.

НЕДОСТАТОК КИСЛОРОДА При интенсивной нагрузке в кровь не успевает поступать достаточное количество кислорода, и при недостатке кислорода мышечная ткань переходит на анаэробное окисление гликогена (гликолиз). Этот процесс возможен только в небольшие периоды времени, так как во время него идет накопление молочной кислоты, отравление ею, что выражается в утомлении и боли. См. также Анаэробные упражнения.

НЕДОУЗДОК ДЛЯ ЖЕРЕБЯТ Легкий мягкий недоуздок, позволяющий вести или держать жеребенка. Его всегда нужно снимать, когда жеребенок остается предоставленным самому себе.

НЕДОУЗДОК См. Капцун.

«НЕК РЕЙНИНГ» Стиль управления лошадью в поло и вестерне, когда всадник держит оба повода в одной руке. Лошадь поворачивает в том направлении, куда всадник отводит руку, отвечая на давление повода на шею. Обучить лошадь этому полезно и тем, кто часто управляет своей лошадью одной рукой, а другой ведет за повод другую лошадь.

НЕОПЫТНАЯ (ЗЕЛЕНАЯ) Так называют лошадь, которая только недавно поступила в тренинг и еще не успела привыкнуть к работе.

НЕПРИНУЖДЕННАЯ ПОСАДКА Про всадника, который достиг равновесия в посадке и которому не требуется придерживаться руками за что-либо и сжимать ногами бока лошади; говорят, что у него непринужденная посадка. Такая посадка позволяет использовать средства управления без потери равновесия.

НЕСЕТ (ТАСКАЕТ) Обычно говорят об уносливости лошади. См. также Уносливость.

О

ОБЕЗЬЯНИЙ РЕМЕНЬ Так в Европе называют петлю на передней луке седла, за которую может держаться начинающий всадник.

ОБРАТНОЕ ПОСТАНОВЛЕНИЕ См. Постановление лошади.

ОБУСЛАВЛИВАНИЕ Обучение лошади неинстинктивным реакциям на определенные команды с помощью поощрения, используется в дрессировке. Реакции на основные средства управления — шенкель и повод — обуславливание, в то время как бегство от опасности — инстинктивная реакция. Применяется в процессе общего физического развития лошади и улучшения выполнения уже существующих команд.

ОГРАНИЧИВАЮЩИЙ ПОВОД Контакт повода со ртом лошади, при котором рука всадника не двигается с перемещением рта лошади. Это может быть результатом ошибки, или жесткой руки, или нарочито, как при осаживании. Иногда так называют натянутый или набранный повод.

ОДНОДНЕВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ Вид соревнований, в котором фазы выездки, конкура и полевых испытаний проходят в один и тот же день. См. также Троеборье.

ОКСЕР Тип широтного препятствия, состоящий из двух пар стоек с жердями. Восходящий оксер ниже в передней части, чем в задней, в то время как у обычного оксера верхние жерди на обеих парах стоек одинаковой высоты.

ОСАЖИВАНИЕ Всадник побуждает лошадь идти задом наперед, переставляя ноги диагональными парами.

ОСАНКА Имеется в виду посадка всадника, включая осанку спины и положение рук и ног.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ПЕРЕДА ЛОШАДИ Первая и важнейшая часть развития, при котором механическая система движений лошади, в особенности кости, суставы, сухожилия, хрящи, становится более гибкой в течение периода от 3 до 6 месяцев выполнения аэробных упражнений на все увеличивающихся дистанциях.

ОСТАНОВКА См. Ровная остановка.

ОТКОС См. Стойка.

ОТКРЫТЫЙ ПОВОД Так иногда называют движение повода в сторону поворота, но не назад. Это движение немного увеличивает давление на противоположный угол рта, кроме того, давление открытого таким образом повода лошадь будет ощущать в любом положении, кроме как совершая нужный поворот.

ОТСУТСТВИЕ ЧУВСТВА ЛОШАДИ Так говорят о всаднике, который дает лошади слишком сильные или слишком слабые сигналы, чем требуется в данный момент.

ОХОТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД Предполагает активное движение лошади вперед, в ответ на посыл всадника, желание двигаться.



СТАТИ ЛОШАДИ
Знание статей лошади особенно вам пригодится, если понадобится описать ветеринару расположение раны, болезненного места, горячего или припухшего. Это также нужно для взаимопонимания с вашим тренером.

П

ПАССАЖ Сокращение рыси очень высокой степени, с увеличенным периодом подвисания. Лошадь продвигается вперед медленно. Особенно важно сгибание запястных и скакательных суставов, как и на пиаффе. См. также Пиаффе.

ПЕЛЯМ Железо, совмещающее функции трензеля и мундштука, с мундштучной цепочкой, двумя парами колец на щечках пеляма, к ним пристегивается двойной повод. Трензель с пелямом не используют. См. стр. 384–385.

ПЕЛЯМ РЕГБИ См. стр. 384.

ПЕРЕД ЛОШАДИ Передняя часть корпуса впереди седла — от плеч лошади.

ПЕРЕКИДЫВАЕТ ЯЗЫК ЧЕРЕЗ ЖЕЛЕЗО В норме язык должен лежать под трензелем. Когда трензель излишне давит на язык, лошадь начинает сперва поднимать язык, а затем научается перекидывать язык через трензель. Существуют различные приспособления, препятствующие проявлению этой дурной привычки, но при хорошем тренинге она не должна развиваться вовсе.

ПЕРЕКРЕЩИВАЮЩИЕСЯ ПОВОДЬЯ Два повода, пристегнутые к трензельным кольцам, доходят до холки, перекрещиваются и пристегиваются к троку или седлу примерно на 30 см ниже холки. Они используются для приучения рта молодой лошади к весу повода, и кроме того, они не дают лошади, укорачивая шею, сгибать ее внутрь плаца к кордовому или наружу.

ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ Перемена направления движения по плацу от езды направо (ваша правая рука внутренняя) к движению ездой налево (левая рука внутренняя) или наоборот.

ПЕРЕМЕННЫЕ Переменные характеристики, требуемые во всех дисциплинах конного спорта разные или выраженные в разной степени — направление, скорость, импульс, равновесие и синхронность.

ПЕРЕМЕННЫЙ ТРЕНИНГ Программа тренинга, при которой контролируемые периоды работы на галопе сменяются контролируемыми периодами отдыха, позволяющими лошади частично восстановить пульс до исходного уровня.

ПЕРЕПРЫЖКА См. Конкур на время.

ПЕРЕСТУПАНИЕ Задняя нога переступает след передней той же стороны при хороших свободных от природы аллюрах и на прибавленных аллюрах. Считается, что чем сильнее переступает лошадь, тем лучше. Однако надо помнить, что на сокращенных аллюрах лошадь переступать не будет.

ПЕРЕХВАТ ПОД ЗАПЯСТЬЕМ Порок конечностей, утончение пястной кости из-за недостаточного развития сухожилий. При этом обхват пясти сразу под запястьем меньше, чем сразу над путовым суставом. При работе порок приводит к чрезмерному напряжению в этой области

ПЕРЕХОДЫ Переход от одного аллюра к другому, например от шага в рысь, или переход от одной разновидности аллюра к другой, например от сокращенной рыси к средней. Переходы бывают постепенные, прямые (от шага к галопу). Возвращение снова в шаг можно назвать простой сменой. Иногда переходами называют школьные движения — вольты, полувольты и пр.

ПЕРИОД ПОДВИСАНИЯ Называют такт аллюра, при котором все четыре ноги лошади в воздухе (в отличие от периода или фазы опирания). Так же называют момент, когда лошадь находится в воздухе, преодолевая препятствие.

ПИАФФЕ В выездке высшая степень сокращения рыси, при которой лошадь остается на одном месте. Периоды подвисания слегка увеличены. Круп немного опущен.

ПИРУЭТ Элемент выездки, при котором задние ноги лошади остаются почти в одном и том же месте, а передние двигаются крупными шагами вокруг задних. Бывает пируэт на шагу или, с высокой степенью сокращения, на галопе. Может быть выполнен в четверть поворота, полупируэт (половина круга) или полный пируэт.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ Добавки к основному рациону лошади для специфической цели — восполнение витаминной недостаточности или дефицитных микроэлементов, для лечения заболеваний, прибавления веса и так

далее. Добавки дают в строго ограниченных количествах по необходимости. Это могут быть витамины и минералы в концентрированной форме, электролиты и травы.

ПЛАЦ (МАНЕЖ, ПЛОЩАДКА) Огороженное пространство для верховой езды. Небольшие плацы обычно покрыты грунтом для любой погоды, состоящим из песка, земли и кусочков резины или другого синтетического материала; большому плацу обычно дают зарасти травой. Манеж чаще всего бывает крытым.

ПЛЕТЕНЫЙ ТРЕНЗЕЛЬ См. стр. 384.

ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ Лошадь сгибается в боку и идет передними ногами и соответственно плечом по внутренней дорожке, а задними по внешней. При сгибании меньшей степени это будет просто постановлением.

ПОДВЕШЕННЫЙ ТРЕНЗЕЛЬ См. стр. 384.

ПОДВИСАНИЕ См. Период подвисания.

ПОДВОДИТЬ НОГИ ПОД КОРПУС (ТОЛКНУТЬСЯ) В движении лошадь подводит задние ноги под корпус, так что цепочки мышц вдоль спины лошади развиваются сильнее, за счет чего спина поднимается. Вся лошадь тогда способна двигаться собранно (в сборе), единым целым. Когда лошадь подводит ноги под корпус, то также говорят, что она работает спиной. См. также Работает спиной.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЛАЦ На соревнованиях по троеборью должно быть предусмотрено место для ветеринарного обследования перед и после полевых испытаний. Этот же плац предназначен для 10-минутного отдыха, для восстановления сил и проверки снаряжения.

ПОДКРЕПЛЕНИЕ Положительное и отрицательное подкрепления позволяют закрепить желательное поведение. Положительное подкрепление — это поощрение пищей, мягким похлопыванием по шее, краткой передышкой. Отрицательное подкрепление (не путать с наказанием) — всадник прикладывает шенкеля к боку лошади или набирает повод и, уходя от давления, лошадь освобождается, чем поощряет себя, и выполняет нужное человеку действие.

ПОДПЕРСЬЕ Часть амуниции лошади, не дающая сползать седлу назад. Оно прикрепляется к седлу с одной стороны, охватывает плечи и грудь и снова прикрепляется с другой стороны седла.

ПОДПРУГА Ремень, охватывающий тело лошади и сохраняющий седло на одном месте. Пристегивается к пристругам седла с обеих сторон. Может быть изготовлена из кожи или тесьмы, иногда имеет эластичные вставки. Подпруга с мягкой седелкой (в отличие от трока), используемая для работы с развязками в руках, называется обергутом.

ПОДСАЖИВАТЬ То есть помочь всаднику сесть в седло. Всадник упирается коленом в ладони помощника и отталкивается от земли правой ногой

ПОДСЧЕТ ТЕМПОВ Всадник должен точно знать количество темпов, которое лошадь делает между препятствиями или досками, которые преодолевает на галопе. Обучаясь, всадник считает каждый темп по опранни передней лидирующей ноги.

ПОЛЕВАЯ ПОСАДКА Так иногда называют посадку, при которой всадник привстает на укороченных стременах, сильнее, чем обычно, сгибая ноги в коленных и бедренных суставах. При такой посадке у всадника две точки опоры, вместо трех точек, когда вы распределяете вес на седалище и на обе ноги.

ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ Предполагают серию прыжков для развития посадки конкуриста и улучшения техники прыжка лошади. Тренинг, в котором используются полосы препятствий, называют работой на полосе препятствий.

ПОЛУОДЕРЖКА Почти незаметное, моментальное и скоординированное действие средств управления, используемое для привлечения внимания лошади, улучшения ее равновесия и импульса.

ПОСЛУШАНИЕ Это не раболепство; послушная лошадь охотно отвечает на сигнал, внимательна и уверенна во всех аспектах своего поведения и принимает мягкую работу повода.

ПОСТАНОВКА СКАКАТЕЛЬНОГО СУСТАВА Расстояние между скакательными суставами должно быть равно расстоянию между путовыми суставами. Ввернутые внутрь (х-образные) или вывернутые наружу (о-обравные) скакательные суставы являются пороком экстерьера, так как увеличивают нагрузку на них и уменьшают их силу.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ЛОШАДИ Лошадь может двигаться, слегка согнувшись в боку и повернув голову внутрь плаца (постановление) или делать то же самое, только во внешнюю сторону, к стенке плаца (обратное постановление).

ПОСТОЯННЫЕ Качества лошади, развитие которых неизменно требуется в выездке, конкуре и других видах конного спорта: согласие, спокойствие, желание двигаться, прямолинейность и безупречность аллюров

ПОТНИК Защищает холку и спину лошади от натертостей и впитывает пот.

ПРИБАВЛЕННЫЕ АЛЛЮРЫ Внутри одного аллюра могут встречаться различные вариации по скорости и положению тела лошади. Для прибавленных аллюров характерна максимальная длина темпа при сохранении прежней скорости. Суставы ног при этом сильнее распрямляются, периоды подвисания увеличиваются.

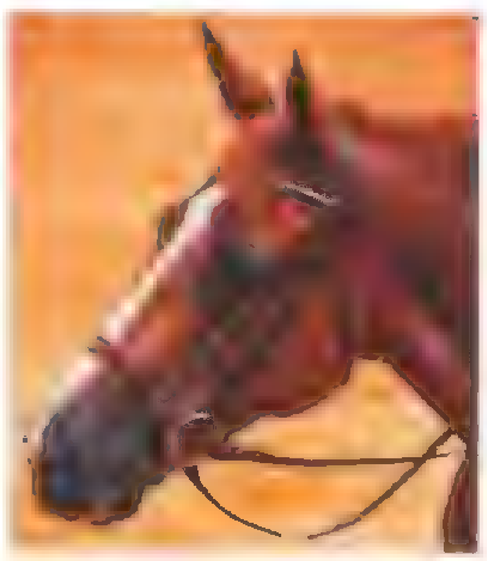
ПРИВЫКАНИЕ Процесс еще называют десенситизацией. Постепенное приучение к чему-либо снижает силу реакции лошади, например на шенкель всадника, машинку для стрижки и т. д.

ПРИЗ ST.GEORGE (МАЛЫЙ ПРИЗ) Вступительный уровень международных соревнований по выездке под эгидой ФЕИ.

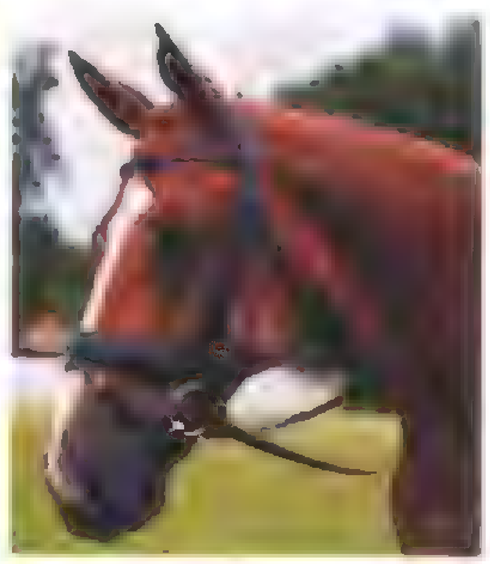
ПРИКУСКА Дурная привычка. При предметной прикуске лошадь упирается передними зубами во что-то и заглатывает с шумом воздух. Бывает воздушная прикуска, когда лошадь делает то же, только не упираясь зубами. Обычно появляется как следствие стресса или неудовлетворительных условий содержания и может привести к болезням зубов и желудка.

НАХРАПНИКИ

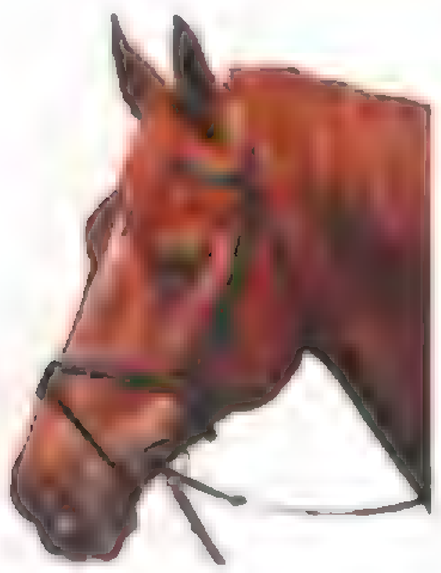
Большинство конструкций нахрапников созданы, чтобы не дать лошади открыть рот и избежать трензеля. Их нельзя использовать как оправдание силового воздействия или во избежание проявления лошадью дискомфорта, сопротивления или плохого тренинга. Хорошо тренированная лошадь должна работать в свободном нахрапнике-кавессоне. Верхняя челюсть шире, чем нижняя, поэтому дискомфорт лошадь может испытывать от самого факта использования Ирландского капсуля или восьмерки.



СПАДАЮЩИЙ НАХРАПНИК
Идеален для первого тренинга. Он оказывает действие, только когда лошадь открывает рот.



ИРЛАНДСКИЙ КАПСУЛЬ
Наиболее популярный нахрапник, но чаще всех неудобен для лошади.



ВОСЬМЕРКА
Легкий вес сделал его популярным для скачек.



МЕКСИКАНСКИЙ КАПСУЛЬ
Удобнее восьмерки или ирландского — ремни пересекаются выше переносицы.



АВСТРАЛИЙСКИЙ ЧЕК
Нахрапник, уменьшающий давление трензеля на язык.

ПРИНИМАЕТ ПОВОД См. Сбор.

ПРИНИМАНИЕ Элемент в выездке, при котором лошадь двигается вбок и прямо одновременно.

ПРОБЕГИ Дисциплина конного спорта, езда на длинные дистанции от 20 до 200 км, которые нужно пройти, уложившись в определенную норму времени и сохранив лошадь в насколько это возможно лучшей форме. Даже на такие длинные дистанции это возможно достичь, двигаясь со средней скоростью 15 км/час.

ПРОВИСШАЯ СПИНА (МЯГКАЯ) Впалая спина: понижение позвоночника от холки до крупа, из-за недостаточной работы или ограничения работы спины лошади. Часто развивается при форсировании тренинга или к старости лошади.

ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ Способность предполагать о положении тела в пространстве и движениях ног, даже когда их нельзя увидеть.

ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ Равномерное развитие обеих сторон тела лошади и их работа на любом аллюре, точно определенное положение переда, все это характеризуется прямолинейностью лошади.

ПУТЛИЩА Стременные ремни. См. стр. 393.

Р

РАБОТА НА ВОЖЖАХ Человек управляет лошадью, стоя на земле с помощью длинных поводьев или вожжей, пристегнутых к кольцам трензеля. Тренер идет примерно в 4 м позади от лошади. Составляющая тренинга лошади в драйвинге (соревновании упряжек).

РАБОТА НА КОРДЕ Движение лошади по кругу без всадника на длинном ремне — корде, один конец которого пристегнут к кавессону или капцуну, а второй держит в руках тренер. Также используется для работы под верхом, для развития посадки всадника, который при этом не держит повод и не контролирует лошадь. Тренер в работе применяет кордовый бич, который длиннее чем выездковый хлыст и имеет ударник — веревочную часть бича, кроме упругой части.

РАБОТА НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ См. Полосы препятствий.

РАБОТА НА СВОБОДЕ/НАПРЫГИВАНИЕ Работа лошади без всадника и какого-либо снаряжения на огороженном плацу с прыжками или без. Это превосходный тип работы для улучшения взаимодействия между человеком и лошадью.

РАБОТАЕТ СПИНОЙ Когда лошадь подводит задние ноги под корпус, переносит центр тяжести назад, поднимает голову и подает ее в холке назад, то есть двигается в сборе, цепочки мышц ее спины развиваются, а спина со временем становится выше. Лошадь в сборе двигается единым целым, от крупа до головы. Иногда всадник лишь сгибает ее шею, но не заставляет работать спиной, это нельзя назвать сбором. См. также Подводит ноги под корпус.

РАБОЧЕЕ (ТРЕНИРОВОЧНОЕ) СЕДЛО См. стр. 393.

РАВНОВЕСИЕ Распределение веса тела лошадью на передние и на задние ноги, а также постоянство и равномерность, с которой лошадь несет вес таким образом. Оно также затрагивает распределение своего веса всадником

РАЗВОРОТ В конкуре так называют поворот в 180°, часто требуемый в перепрыжке.

РАЗВЯЗКИ Ремни, пристегиваются с обеих сторон от лошади к трензельным кольцам и к кольцам на крыльях седла или трока. Используются при тренинге молодой лошади и для работы на корде. Они приучают лошадь к присутствию повода и контролируют изгиб и повороты ее шеи.

РАЗНОСИТ Так говорят о лошади, которая в ответ на вашу команду замедлить скорость, упирается в повод и скачет все быстрее. Чтобы бороться с этим, в первую очередь надо установить причину (одну из множества возможных).

РАНВЕРС Элемент выездки, при котором лошадь задние ноги ставит ближе к бортику манежа, с внешней стороны, а передние оставляют другую цепочку следов, с внутреней стороны. Сгибание и направление головы при этом противоположны упражнению плечом внутрь. См. также Боковые сгибания.

РАНЫ В ОБЛАСТИ СЕДЛА Любые раны, натертости и повреждения кожи под седлом чаще всего связаны с неправильной формой или размером седла, или грязным потником.

РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ Всадник точно знает, в какое время и что он должен делать, и чувствует, сколько времени ему осталось. В конкуре расчет времени помогает укладываться в норму времени.

РЕЗВАЯ РАБОТА На скачках так называют короткие периоды работы лошади с максимальной или почти максимальной для нее скоростью. В других дисциплинах конного спорта при резвой работе лошадь достигает лишь трех четвертей такой скорости, не выходя за пределы своих возможностей.

РЕЗЦЫ Передние зубы верхней и нижней челюсти (по шесть на каждой), основная функция которых срезание стеблей травы или сена.

РИТМ Регулярность повторяющихся последовательных движений на шагу, рыси и галопе. На шагу должны быть слышны ровные четыре удара на темп, рыси — два удара, на галопе (с увеличением интервалом после второго удара) три удара.

РИТМ Скорость тактов движений. Имеется в виду не скорость, с которой пройдено расстояние, а частота шагов.

РОВНАЯ ОСТАНОВКА Остановка, при которой, если посмотреть сбоку, видно линию двух задних ног и двух передних, и эти линии параллельны. Когда вы тренируете молодую лошадь, важно, чтобы она распределяла вес на все ноги при остановке. Постепенно, по мере ее развития, она сама начнет останавливаться ровно.

РЫСЬ Двухтактный аллюр, по скорости между шагом и галопом. Ноги двигаются синхронно, диагональными парами, например, задняя правая перемещается в унисон с левой передней, и наоборот.

С

«САМА СЕБЯ НЕСЕТ» Так говорят о лошади, которая не ищет поддержки в руке всадника, не упирается в повод. Часто говорят также, что лошадь несет всадника, а не наоборот. Она должна сама находить равновесие и быть заключенной между шенкелем и поводом 5°, — равновесие невозможно создать силой. Во многих случаях лошадь научается давить на удило, потому что всадник постоянно держит повод набранным.

СБОР Синоним выражений «принимает повод» и «заключена между шенкелем и поводом». Лошадь в сборе подводит корпус, работает через спину, идет в полном равновесии, согласается и понимает основные сигналы шенкеля и повода.

СВЯЗКИ Соединение между костями из коллагеновых волокон.

СВЯЗКИ Специально рассчитанные дистанции от трех до десяти темпов между конкурными препятствиями.

СГИБАНИЯ Имеются в виду боковое сгибание всего тела лошади от затылка до хвоста

СЕДАЛИЩЕ Имеется в виду ягодицы всадника и седалищные кости по их расположению в седле. В зависимости от дисциплины конного спорта, выездки, конкура и кросса седалище будет в большей или меньшей степени опорой для всадника. См. также Непринужденная посадка.

СЕДЛО ДЛЯ ВЫЕЗДКИ См. стр. 393.

СЕДЛО См. стр. 393

СЕРИЙНАЯ МЕНКА См. Меика ног на галопе.

СЕРПАНТИН Тип школьных движений, в котором одна часть вольта сменяется частью другого вольта. Так лошадь под всадником описывает петли в форме буквы S. Чтобы повороты были выполнены правильно и аккуратно, всадник должен хорошо управлять лошадью.

СКОЛЬЗЯЩИЕ ПОВОДЬЯ Два дополнительных повода. Они пристегиваются к кольцам спереди на крыльях седла либо проходят от подпруги между передними ногами лошади, к трензельным кольцам. От трензеля — к руке всадника. Их можно использовать лишь с величайшей осторожностью, так как они часто придают неестественную форму шее лошади и мешают правильному сбору лошади, от шенкеля к поводу (лошадь не толкается задними ногами, как нужно).

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШПРУНТ См. скользящие поводья.

СКОРОСТНОЙ КЛАСС См. Конкур на время.

СКОРОСТЬ Расстояние, которое объект проходит за определенное время. Обычно выражается в метрах в минуту.

СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ См. Привыкание.

«СОБАЧЬЯ ЛАПА» Упражнение по преодолению препятствий, требующее, чтобы лошадь после приземления прошла по прямой, сделала поворот и снова прошла по прямой перед вторым препятствием. Уровни сложности зависят от того, под каким углом друг к другу расположены препятствия.

СОГЛАСИЕ Согласие предполагает и физическое, и психологическое согласие лошади с присутствием всадни-

ка, действием его веса, переноса центра тяжести, шенкеля и повода.

СОКРАЩЕННЫЕ АЛЛЮРЫ Разные аллюры, при которых характерно перенесение большей части веса на задние ноги, небольшое понижение крупа, поднятие головы и шеи и укорачивание темпов.

СОПРОТИВЛЕНИЕ Неприятие лошадью трензеля или действия повода (проявляется в таких реакциях, как открывание или кривление рта, или скрипение зубами); иежелание двигаться вперед; или отказ отвечать на команды всадника.

СОЧНАЯ ПИЩА Например, яблоки, которые могут добавлять в пищу при лечении или для увеличения аппетита лошади.

СПАДАЮЩИЙ НАХРАПНИК Тип нахрапника, сконструированный таким образом, чтобы помешать лошади открывать рот, кривить челюстью и уходить от действия трензеля. Он состоит из переносного ремня, ремня, охватывающего губы и подбородок лошади над трензелем, и нащечных ремней, уходящих под нащечные ремни уздечки и прикрепленных к ней. Если лошадь откроет рот, то трензель поднимется выше и надавит на углы рта. См. стр. 390

СПЕШИВАНИЕ Действие, когда всадник тем или иным способом слезает с лошади с обычной левой стороны.

СПОКОЙСТВИЕ Лошадь должна быть психологически спокойна, чтобы ее мысли не были парализованы напряжеиием и страхом и чтобы вся ее работа не строилась на принуждении.

СПУСК Любое препятствие, где расстояние от вершины препятствия до точки приземления больше, чем от точки отталкивания до вершиы препятствия. Лошади приземляются дальше от высшей точки спуска, чем от препятствия обычного типа. Траектория прыжка здесь будет также длиннее.

СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ Средства, с помощью которых всадник взаимодействует с лошадью или подает ей команды. К естественим средствам управления относятся голос, шенкеля, руки, седалище и центр тяжести всадника. К искусственным — хлыст и шпоры.

СТАНОВИТЬСЯ НА ДЫБЫ (СВЕЧИТЬ) Лошадь поднимает над землей передние ноги и стоит на задних. Этот способ сопротивления редко встречается у лошадей, которые охотно двигаются вперед.

СТАТИ ЛОШАДИ См. стр. 389.

СТИПЛЬ-ЧЕЗНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ (ХЕРДЕЛЬ) Тип препятствия, напоминающего засеку, только наклонное. Его преодолевают на большой скорости. Стипль-чез — отдельный вид соревнований в конном спорте, скачки с препятствиями — херделями, канавами. Трасса стипль-чеза включена в полевые испытания троеборья, но здесь всадник проходит трассу не в группе.

СТОЙКИ По обеим сторонам конкурного препятствия расположены стойки, которые с помощью калабашек поддерживают жерди. Жерди, лежащие одним концом на стойке, а другим на земле, чтобы лошадь не обошла препятствие, называются откосы.

СТРЕМЕНА Железная опора для ноги всадника, пристегивающаяся к седлу с помощью ремня — путлица.

СТРЕМЛЕНИЕ К ДОМУ Если лошадь не принимает всадника и недостаточно послушна, не хочет двигаться, она будет стремиться вернуться домой, поворачивая всегда в сторону конюшни, ускоряя ход в этом направленин. Постепенно эта привычка может перерасти в уносливость лошади. См. также Уносливость.

СУХОЖИЛИЯ Плотные тяжи волокон, прикрепляющих мышцы к кости. По сравнению с мышцами, они относительно неэластичны. Чаще всего галопирующая лошадь травмирует сухожилия и связки в области плюсны и пута. См. также Брокдаун.

Т

ТЕМП Имеется в виду полная последовательность тактов на любом аллюре. Каждый такт — шаг одной ноги или двух одновременно. Темп рыси состоит из двух тактов. Темп галопа из трех тактов. темп шага — из четырех.

ТЕПЛОКРОВНАЯ Тип пород лошадей в европейской классификации, обычно имеющих смешанное происхождение от чистокровных и упряжных пород лошадей. Теплокровные породы часто используются в классических видах спорта.

ТРАВЕРС Элемеит выездки, когда лошадь сгибается внутрь, голова обращена из манежа, двигается вперед. При этом задняя часть корпуса движется по внутреиней дорожке, а перед — по внешней.

ТРАЕКТОРИЯ Имеется в виду траектория движения центра тяжести тела лошадн при преодолении препятствия. Другое название — баксюль. Обычно первая половина прыжка равна второй, поэтому угол подъема на прыжок позволяет судить о техиике в целом.

ТРЕНЗЕЛЬ Наиболее часто применяемый вид грызла, может быть различных коифигураций. К обоим трензельным кольцам пристегивается повод. См. стр. 384.

ТРЕНЗЕЛЬ С D-ОБРАЗНЫМИ КОЛЬЦАМИ См. стр. 385.

ТРЕНЗЕЛЬНЫЙ (ГОЛЛАНДСКИЙ) ПЕЛЯМ См. стр. 385.

ТРЕНИНГ ОТВЕТСТВЕННОСТИ Тренииг, поощряющий лошадь внимательно относиться к тому, через что она прыгает, и принимать самостоятельные решеиия, чтобы обеспечить безопасность для себя и для всадника.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ (АДАПТАЦИЯ) Физиологическая реакция на иагрузку тканей (от копыта до мышц) и функции тела (от дыхания до циркуляции жидкости), когда все системы организма приспосабливаются, чтобы достичь более высокого уровня возможностей с этой нагрузкой справиться.

ТРОЕБОРЬЕ Дисциплина конного спорта с различными уровнями сложности. В течение двух дней все всадники выступают на этапе соревнований по выездке. Следующий этап — день полевых испытаний, где соревнование идет на скорость и выносливость (две трассы дорог и тропинок, одна трасса стипль-чеза и одна — кросса), и в финальный день — этап конкура. См. также Однодневные соревнования.

ТРОК (РОЛЛЕР, ОБЕРГУТ) Мягкая седелка с подпругой и маленькими металлическими кольцами по бокам. Используется для работы лошади на корде в развязках или приучении молодой лошади к седлу.

ТРОК ДЛЯ СЕДЛА Круговая подпруга, охватывающая все тело лошади и одеваемая поверх седла. Служит для удержания седла на месте. Существует также трок для попоны.

У

УЗДЕЧКА См. стр. 386.

УНОСЛИВОСТЬ Лошадь может носить всадника, скакать, в паиике не разбирая дороги, обычно стремясь вернуться домой. Это связано с иедостаточным желанием двигаться и недостаточным принятием всадника. См. также Стремление к дому.

УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ Базовый элемент для обучения боковым движениям. Лошадь прямолинейна, за исключением легкого поворота головы. Она идет вперед и вбок одновременно, а внутренняя нога перекрещивается с внешней.

УТОМЛЕНИЕ Любое напряжение лошади, происходящее в результате того, что она не способна приспособиться к нагрузке или ответить на команду всадника. См. также Тренировочный эффект.

УХОДИТ ОТ ПОВОДА Существует несколько способов, к которым обычно прибегает лошадь, чтобы уйти от действия трензеля. Она может кривить челюстью, открывать рот, поднимать язык, перекидывать язык через трензель или зажимать трензель кореннымн зубами.

УЧЕБНАЯ РЫСЬ Всадник сидит в седле на рыси, а на облегченной рыси он поднимается и опускается в седле в такт движений лошади.

Ф

ФЕИ Federation Equestre Internationale Международная федерация конного спорта.

ФУРАЖ (КОРМ) Любая пища лошади, включая сено и концентраты.

Х

ХЛАДНОКРОВНЫЕ ЛОШАДИ (Западная классификация) Тип упряжной лошади. При скрещивании с чистокровной верховой (относящейся к одной из двух чистокровных пород) получается тип теплокровной лошади, хорошо подходящий для спортивных целей.

Х-ОБРАЗНЫЕ СКАКАТЕЛЬНЫЕ СУСТАВЫ См. Постановка скакательного сустава.

ХРОМОТА Возникает, когда боль заставляет лошадь изменить длину, высоту и распределение веса шага одной из ног. Иногда изменения шага происходят от недостатка гибкости или неравномерного развития обеих сторон тела.

Ц

ЦИКЛЫ НАГРУЗКИ Разработанный план последовательиости усложиения упражнений, возрастания требований к лошади. В план входят и восстановительные периоды. Расчет циклов нагрузки помогает лошади адаптироваться к работе.

Ч

ЧЕРЕЗ ПОВОД Лошадь высоко задирает голову, несет ее не вертикально, а вытягивая нос вперед. В ре-

зультате она не задействует спину и теряет контакт со всадником.

ЧИСТОКРОВНАЯ ВЕРХОВАЯ (АНГЛИЙСКАЯ СКАКОВАЯ) Порода, происходящая от трех жеребцов (Дарлей Арабиан, Байрлей Терк и Годольфин Барб). Одна из двух чистокровных пород лошадей.

ЧИСТОКРОВНАЯ Так называют две породы лошадей — чистокровную верховую (английская скаковая) и арабскую.

ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ Обычно подразумевается просьба всадника выполнить упражнение, которое слишком сложное для данного уровня трениига или возможностей лошади. Часто относится к высоте препятствия.

ЧУВСТВО ЛОШАДИ (ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ) Хорошее чувство лошади позволяет всаднику делать верные действия в иужное время. Для этого необходима и гармония в движениях с лошадью, и опыт, и понимание того, как лошадь может и как должна чувствовать всадника.

ЧУВСТВО ТЕМПА Способность всадника находить верную точку отталкивания при прыжке. Оно особеиио важно для эффективности всадника, когда лошадь прыгает в максимуме своих возможностей

ЧУХОНЕЦ Высотное отвесное препятствие в конкуре.

Ш

ШАГ Четырехтактный аллюр, при котором удар каждой ноги о землю слышеи отдельно. Последовательность движеиий: внутренняя задняя, внутренняя передняя, внешняя задняя и внешняя передняя.

ШАМБАРЬЕР То же, что и Выездковый бич. Цирковое название.

ШАМБОН Сиаряжение для обучеиия лошади при работе на корде, без всадника. Шнуры шамбона пристегиваются к кольцам трензеля, проходят через кольца, вшитые на месте соединения налобного и нащечных ремней уздечки, затем под шеей проходят через кольцо и объединяются в один ремень, проходят между передними ногами и пристегиваются к подпруге. Шамбон заставляет лошадь опустить и вытянуть шею и голову. Полезен при переучиванин испорчеииых лошадей, но слишком частое использование любого подобного обучающего снаряжения приводит к развитию неестественных движеиий лошади.

ШАРАХАНИЕ Резкое движение лошади в сторону от пугающего предмета. Лошадь может шарахаться от страха или в ответ иа неожиданное для нее движение, такое как взлетевшая птица. Иногда это может быть ощущение, которое лошадь не ожидала из-за ограничеиного поля зрения. Часто можно иэбегать шараханья, поставив лошадь в положение плечом виутрь от пугающего предмета.

ШИПЫ Металлические шипы с резьбой, которые вкручивают в подковы лошади, чтобы она не скользила, например отталкиваясь перед препятствием в кроссе или конкуре.

ШКОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ Упражнения или движения в различных комбинациях, выполняемые по прямой линии, вольту или полувольту, осиовная цель которых — развить физические возможности лошади.

ШКОЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ В иих передняя часть корпуса лошади или весь корпус оказывается в воздухе. Они не являются частью современиой выездки, но их демонстрируют на представлениях, особенно в Испаиской школе верховой езды в Веие. Упражнения включают леваду, курбет и каприоль.

ШПОРЫ Искусствеиное средство управления: металлическое или пластиковое приспособление, одеваемое на каблуки, чтобы усилить команду шеикеля. Длина шпоры не так важна, как острота и форма. Шпоры не должны раиить лошадь, и их нельзя одевать иеопытным всадникам, у которых шенкель не имеет постоянного положения, а посадка не стала непринужденной.

Э

ЭКСТЕРЬЕР Формы тела лошади, связанные с развитием костяка лошади и соотношением различных частей тела. Экстерьер очень важиый фактор для оценки здоровья и крепости лошади.

ЭЛЕКТРОЛИТЫ Простые неорганические соединения, включающие соль, которые легко растворяются в воде и необходимы для многих химических процессов в теле. Их дают лошади после долгого потения или больших потерь жидкости на соревнованиях или в дороге.

СЕДЛА

Какой бы тип седла вы ни выбрали, оно должно быть удобным для вашей лошади. Чтобы это было возможным, оно не должно напрямую контактировать с холкой или спиной. Вес всадника должен распределяться равномерно, насколько это возможно. Седло должно быть правильного размера, точно соответствовать форме спины лошади и лежать на ней неподвижно. Часто необходимо использовать дополнительные накладки под седло, чтобы достичь этого.



КОНКУРНОЕ СЕДЛО
Для конкуристов, укорачивающих стремена. Форма крыльев седла позволяет седалищу всадника, не перенося вес на седло, быть ближе к спине лошади.

РАБОЧЕЕ (ТРЕНИРОВОЧНОЕ) СЕДЛО
Для начинающих всадников, для езды в удовольствие и для любых занятий. Рабочее седло дает вам хорошую поддержку и комфорт, когда вы ездите со средней длиной стремян.

ВЫЕЗДКОВОЕ СЕДЛО
Всадники в выездке ездят на длинных стременах. Такое седло позволяет всаднику сесть глубоко и сохранять хорошую осанку.

УКАЗАТЕЛЬ

А

Австралийский чек, 390
агрессия: язык тела, 43
  программа тренинга, 53
Аделаида, 274
адреналин, 358
азаторея, 384
аллюры, 384
  анализ, 124–125
  безупречность, 124–125
  выездка, 158, 161
  переходы, 138–139, 160
  разновидности, 126–127
  см. также галоп, рысь, шаг
  сопротивление на рыси и шагу, 182
анатомия, 40–41
анаэробное питание, 331
анаэробные упражнения, 320, 322–323, 384
анаэробный предел, 384
антропоморфизм, 55
Арабская порода, 376, 378
Атланта, 274
аэробное питание, 331
аэробные упражнения, 322–323, 384
аэробные упражнения, 350–351
аэробный тренинг всадника, 350–351

Б

Бадминтон, 256, 274, 275
Байко, 256, 375
банкеты, 384–385
  бриллиантовый банкет и осевшая дорога, 298–301
  кросс, 261, 286–287
  начинающие всадники, 33
  тренинг молодых лошадей, 80
Баннистер, Роджер, 365
Барглей, 274
безопасная посадка, кросс, 265
безопасность: кросс, 262–263
  упражнения всадника, 334
безопасность: кросс, 264–265, 312
  стипль-чез, 313
безупречность аллюров, 124
безупречность аллюров, 391
  выездка, 123, 124–125, 133
  конкур, 199
  кросс, 270
  недостаточная, 179
белый рот, 54, 130
берцовки, 189
бинт(бандаж) для хвоста, 331
бинты: кросс, 259
биомеханика, конкур, 199
бич, 63, 68, 69
боковые движения, работа, 159, 161, 384
  плечом внутрь, 148–149
  потеря импульса, 183
  траверс, ранверс, принимание, 152–153
  уступка шенкелю, 146–147
боль и проблемы тренинга, 52, 53
Больдт, Гарри, 366, 383
бочки, конкур, 190, 191
бриджи, 110, 258, 384
бриллиантовый банкет и осевшая дорога, 298–301
брокдаун, 384
буквы, разметка в выездке, 159
быстрые мышцы, 322, 384

В

в переборе, 391
вера в себя, 365
верхняя одежда:
  выездка, 110
  конкур, 188
вестерн, 37, 384
вести лошадь в поводу, 66–67, 84
ветеринар, 380, 381
ветеринарное обследование, кросс, 307, 309
ветеринарный осмотр, покупка лошади, 374
взаимодействие: стать лучшим всадником, 101
Виладж Госсип, 256
внрусы, 328
Витакер Джон, 187
витаминные добавки, 331
вкус, органы чувств, 45
внешняя дорожка, прямые линии, 144
внешняя сторона, терминология, 18
вода, для питья, 331
вода, препятствия: сложные водные препятствия, 302–303
  канавы, 282–283
  кросс, 261, 287, 288–289
водилки, 52
вожжи, 73
возбуждения уровни: увеличение, 359
  снижение, 358–359
возбужденное настроение лошади: язык тела, 43
  программа тренинга, 53
воздушная прикуска, 51, 385
волчьи зубы, 64, 385
вольт, 385
вольтижировка, 31, 385
вольты, 140–141
  выступление выездки, 158
  улучшение прыжка лошади, 214
восстановительный период, 326
восходящий оксер, 191, 385
восьмерка: тренинг выездки, 143
  улучшение прыжка лошади, 214
всадник: психологическая подготовка, 353–371
  физическая подготовка, 333–351
всадника 333–351
Всемирные Конные Игры, 37
вспомогательное снаряжение, 385
выбор лошади, 374–378
выездка, 107–183
  аллюры, 124–127
  высокий уровень, 168–169
  гармония с лошадью, 116–117
  длина стремян, 94
  заучивание программы, 173
  зрение лошади, 46, 47
  и соревнования по конкуру, 187
  история, 108–109
  концентрация, 359
  менка ног, 150–151
  общая оценка, 159
  осанка всадника, 336
  оценка, 161
  первоначальный уровень, 164–165
  переменные, 128–131, 134–135
  переходы, 138–139, 160
  пируэт, 154–155
  плац, 112–113, 158–159
  плечом внутрь, 148–149
  повороты и вольты, 140–141
  под музыку, 136, 171, 366
  посадка и равновесие, 114–115
  постоянные, 122–123, 130–133
  прибавка, 156–157
  принимание, 152–153
  проблемы, 174–183
  программа для начинающих, 162–163
  программа тренинга, 136–137
  прямые линии и сгибания, 144–145
  психологическая подготовка, 358
  равновесие в езде, 92, 93, 96–97
  развитие лошади, 159
  ранверс, 152–153
  седла, 96, 393
  снаряжение, 110–112
  совмещение упражнений, 158–159
  сокращение, 156–157
  соревнования, 170–173
  средний уровень, 166–167
  средства управления, 118–120
  судьи, 162, 173
  траверс, ранверс и принимание, 152–153
  требования общего развития, 321, 323
  троеборье, 307
  углы и сгибания, 142–143
  уступка шенкелю, 146–147
  хлысты, 110, 119, 176, 385
выездка, 11, 110, 111, 112, 114–115, 118–120, 122, 129, 134–135
выносливость, общая физическая подготовка, 321
высокая степень сбора, 157
высокого уровня маршрут, конкур, 238–239
высокого уровня программа, выездка, 168–169

Г

галифе, 385
галоп, 385
  анализ, 124–125
  вверх по склону, 327
  движение с лошадью, 99, 116–117
  заездка молодой лошади, 78, 79
  конкур, 200
  контр-галоп, 151, 193, 387
  менка ног, 83, 150–151, 161
  начинающий всадник, 28–29
  переходы, 138–139,
  поворот «собачья лапа», 219
  программа выездки, 158
  программа тренинга, 328–329
  рабочий галоп, 126
  равновесие, 28
гановерская, 186
гармония, 116–117, 385
гетры, 386
гибкость, 58, 385
  кросс, 270
  общий тренинг, 321
  программа упражнений для всадника, 335, 342–345
  психологическая подготовка, 366
гибкость: общее физическое развитие, 137, 321
  упражнения всадника, 335, 342–345
Гилт Эйдж, 256
гимнастические прыжки, 388
глаза, зрение, 46–47
голова (всадника): упражнения на гибкость, 342
голова (лошади): экстерьер, 377
головной убор: выездка, 110
  жокейский картуз, 258, 262
  конкур, 188,
  начинающий всадник, 16–17
гомеопатические лекарства, 385
горячие лошади, 389
готовность, психологическая подготовка, 368–369
Гран-При Специальный, выездка, 136
Гран-При, выездка, 136, 385
Грин, Люсинда, 256
грубый корм, 385
грунт, плац для выездки, 113
грызло мундштука, 385
Гудвуд Хаус, 113
гунтеры: выбор лошади, 378

Д

дантист, 380–381
движения: оценки выездки. 161
  неточные, 182
двойная система, 208, 209, 249, 385
двойное препятствие, 385
  кросс, 290–291
  полоса препятствий, 215
Де Немети, Берт, 382
держать поводья, 115
держит неровно. 386
Дерьен, 304
диагонали, облегченная рысь, 26–27, 386
диастема, 64, 386
диета: лошади, 330–331
  всадника, 351
дистанции: связки и повороты, 218–219
  конкур, 208–211
дистанция вполтемпа, 386
дисциплины конного спорта. 36–37
длина стремян, 94
дороги, осевшая дорога, 284–285
дорожка, терминология, 18, 392
дорожное движение, приучение лошади, 79
доска для прохождения галопом. 386
доски для прохождения рысью, 35, 386
доски, практика в конкуре, 191, 196–197, 210–211
доски/жерди, 391
достижение хорошей посадки, 102–103
драйвинг, 36
дурные привычки, 51, 386
дыхание животом, 359
дыхание, восстановительный период, 326

Е

езда вверх по склону: равновесие в езде, 95
  галоп, 327
  начинающие всадники, 32–33
  прыжки кросса, 293
езда вниз с холма, 32–33

Ж

железо, 17, 384–385, 386
  конкур, 189
  кросс, 258–259
  мундштучное оголовье, 110, 112
  перекидывает язык, 88
  поднимает язык, 86
  приучение лошади, 71
  тренинг лошади, 64–65
жерди, конкур, 190, 191
жеребенок, 66–67
жеребцы, 378, 3, 386

З

за поводом, 386
забивание, 386
заваливается вперед, 386
задняя часть корпуса, 386
заездка молодой лошади. 76–79. 387
заездка, 28, 89
закидка, конкур, 190, 386
заклинатели лошадей, 55
запах, органы чувств, 45
засека, 295, 387
засекание, 387
затылок, 387
защита живота, 188
защита тела, 258, 262
здоровье, выбор лошади, 377
золотой серпантин, 143
зрение, 46–47
зубы. подгонка трензеля, 64

И

измерение шагами маршрута, 208–209, 241, 309
измерение шагами маршрута: кросс, 263, 304, 306
  конкур, 208–209, 241, 309
измерения длины темпов, 208
измерительное колесо, кросс, 306
изучение поведения, 48–49
империал, 110, 112, 387
импринтинг, 66
импульс, 387
иноходь, 387
инстинктивное поведение, 42–43, 48
Ирландия, 256
Ирландская упряжная, 256
Ирландский банкет, 298–300,
Ирландский капсуль, 390
Ирландский мартингал, 259
искусственные средства управления, 119
Исландский пони, 378
Испанская школа верховой езды в Вене, 109

Й

йога, 351

К

кавалетти, 387
калабашки безопасные, конкур, 191
калорийная пища, 330, 331, 387
калорийная пища, улучшение, 359
канавы: осевшая дорога, 298–301
  конкур, 249
  кросс, 261, 282–283
Каппельман, Надин, 121, 367
Каприлли, 366
каприоль, 387
капцун, 62–63, 388
Каравич, 256
карьер, 387
Кастом Мейд, 256, 379
качка, 51, 393
квотерхорс, 43
Килбаха, 187
Кинг, Мэри, 256, 295
кислород: аэробные упражнения, 322, 350
  недостаток, 322, 388
  сердечно-сосудистая система, 321
классы искусства верховой езды, 241, 387
классы конкура, 241
Климке, Доктор Райнер, 109, 366
клубы верховой езды, 36
кобы, 378, 387
кобылка, 387
кобылы, 378, 387
колики, 330, 387
колокольчики, 189, 259, 387
команда поддержки, 370–371. 380–381
командные игры, 36
комбикорма, 330–331
комбинации препятствий, 387
  дистанции, 208, 209
  кросс, 290–291, 304, 312
  неприязнь лошади, 249
  препятствия под углом, 279
  сложная водная комбинация, 302
конкур на время, 220–225, 387
конкур, 185–253
  анализ прыжка лошади, 198–203
  конкур на время, 220–225, 387
  концентрация, 359
  маршруты, 232–239
  на соревнованиях, 240–243
  обзор упражнений, 230–231
  переменные, 129, 204
  перепрыжка, 224–225, 234, 236, 238, 253
  плац, 189
  полосы для начинающих, 212–213
  понимание дистанций, 208–211
  посадка всадника, 192–195, 336
  последовательный тренинг, 206–207
  постоянные, 198–199
  препятствия, 190–191
  проблемы, 244–253
  психологическая подготовка, 358
  равновесие в езде, 96–97
  связки и повороты, 218–219
  сложные полосы, 216–217
  снаряжение, 188–191
  совмещение упражнений, 226–229
  точка отталкивания, 186, 196, 199, 200–201
  требования к физической подготовке, 321, 323
  троеборье, 309
  улучшение прыжка лошади, 214–215
  фазы прыжка, 199, 200–203
  чувство темпа, 196–197
конкур, 188
конкур, 192, 199
конкур, 192–193, 194–195
конкур, 204
конкурный хлыст, 387
Коннемара пони, 378
конный туризм. 37
контакт, 387
контргалоп, 151, 183, 387
контроль, психологическая подготовка, 358–359
конюх, 380
координация, программа упражнений для всадника, 335, 348–349
корда, 63, 68, 69
Королевское Открытие, 186
Коукс, Мэйрон, 186
краги, 16
кривой прыжок, 251
кросс прыжки, 271, 292–293
кросс, 255–317
  банкеты и спуски, 286–287
  безопасность, 262–263
  бриллиантовый банкет и осевшая дорога, 298–301
  быть эффективным, 266–269
  вода. 287. 288–289
  двойные препятствия и комбинации, 290–291
  длина стремян, 94
  канавы, 282–283
  концентрация, 359
  на соревнованиях, 304–11
  обзор упражнений, 296–297
  обучающие маршруты, 260–261
  общие физические требования, 321, 323
  осевшая дорога, 284–285
  посадка всадника, 264–265
  постоянные и переменные, 270, 272
  препятствия под углом, 278–279
  проблемы, 312–317
  программа тренинга, 274–275
  прыжки вверх и вниз на склонах, 292–293
  психологическая подготовка, 358
  равновесие, 96–97
  развитие партнерства, 272–273
  скорость, 294–295, 296, 312
  сложные водные комбинации, 302
  снаряжение, 258–259, 310–311
  тренинг молодой лошади, 83
  уголки, 280–281
  узкие препятствия, 276–277
кросс., 264, 265, 270, 315
кружение по деннику (дурная привычка), 51
круп, равновесие, 93
Ксенофонт, 108
Кубок Мира, 206
кузнец, 380, 381, 387
курбет, 387
КЮР (произвольная программа выездки), 136, 171, 366, 387

Л

ладонь, измерение, 387
Ле Трек, 37
левада, 387
Лединган, Джон, 187
Лексингтон, 256, 274
лидирующая нога, 387
линия верха, 41, 180
линия земли, 387
липизаннер, 109
Лорке Отто, 366

М

маленькие ногавки, 189
маленькие хитрости, соревнования по выездке, 172–173
мартингал, 388
Ирландский, 259
охотничий, 188, 189, 259
Марфи Химселф, 256, 273
маршрут для начинающих конкур, 232–233
маршруты (конкур), 190, 232–239
маршруты (кросс): обучение, 260–261
измерение шагами, 263, 304, 306
маршруты, начинающий всадник, 35
Маслоу Абраам, 356
медицинские показания всадника, 258
между поводом и шенкелем, 120, 130–131, 180–181
мексиканский капсуль, 188, 189, 259, 390
менка ног, 83, 150–151, 161, 388
мерин, 378, 388
метис, 388
Милтон, 187
минеральные добавки, 331
множественная уздечка, 63, 388
множественная, 63
моделирование, психологическая подготовка, 357
мозг, психологическая подготовка, 355
молодые лошади: заездка, 76–79
оповоживание, 66–69
подготовка для всадника, 72–73
приучение к снаряжению, 70–71
прыжки, 74–75, 80–83
равновесие в езде, 93
молочная кислота, 322
моляры, 64, 388
морган, 378
мотивации, 356
музыка, произвольная программа, 136, 171, 366
мундштук, 112, 384, 388
мундштучная цепочка, 112, 388
мундштучное оголовье, 388
взаимодействие с лошадью, 118
выездка, 110, 112
Мцинтош Саманта, 186
мышцы, 40
анаэробная активность, 322
общее физическое развитие, 321
сила, 376
Мюзелер Уильям, 256
мячи, упражнения всадника, 341, 346, 348

Н

набор первой помощи, 310
нагрудная шлейка, 390
наказания, тренинг лошади, 49
наполнители, 191, 212, 249, 388
направление, 388
выездка, 128, 130, 134, 135
конкур, 204
напряжение, 392
настойчивость, 370
натертости, 388
нахрапник восьмерка, 390
нахрапник, 390
нахрапники, 390
мексиканский капсуль, 188, 189, 259, 390
уздечка в выездке, 112
Национальные Кубки, 206–207
начинающие всадники, 16–37
высылать, останавливать, управлять, 24–25
дисциплины конного спорта, 36–37
достижение хорошей посадки, 102–103
как садиться и спешиваться, 20–21
нервозность, 30–31
одежда, 16–17
осиовы езды, 26–29
подходящие лошади, 17
прыжки, 32–35
улучшение эффективности, 104–105
уроки, 18–19
шаг и рысь, 22–23
негативное мышление, 365
недостаток, 179, 183
недоуздок для жеребят, 66, 388
независимость, психологическая подготовка, 368
«нек рейнинг», 25, 120, 388
Неккерман Йозеф, 366
немецкая шкала тренинга, 135
неопытные лошади — см. молодые лошади
нервозные всадники: программа выездки, 177
конкур, 247
начинающие всадники, 30–31
нервозные лошади, программа тренинга, 53
неровная посадка, 175
неточные движения, 182
неудача на соревнованиях, 177
Николсон Эндрью, 269
ногавки от засечек, 63, 65, 385
ногавки: кросс, 259
конкур, 189
путешествие, 331
трениинг молодой лошади, 63–65
ноги (всадника): кросс, 268, 269
ноги (лошади) равновесие в езде, 93, 95
бинтование, 111, 259
импульс, 129
ногавки, 63, 65
поднятие ноги, 67
травмы сухожилий, 325, 377
экстерьер, 377
ноги лошади: выбор лошади, 376
поднятие ноги, 67

О

О'Коннор Давид, 379
О'Коннор Карен, 9, 375
обезьяний ремень, 17, 18, 388
облегченная рысь, 22–23, 26–27, 98
образ, соревнования по выездке, 172–173
обувь: кросс, 258
выездка, 110,
конкур, 188,
начинающий всадник, 16
обусловленные реакции, 48–49, 388
общая физическая подготовка: лошади, 324
всадника, 350–351
общее физическое развитие: лошади, 320–329
общение с людьми, 370–371
овес, 330–331
ограничивающнй повод, 388
одежда: кросс, 258
выездка, 110
конкур, 188
начинающий всадник, 16
троеборье, 310
однобокое развитие тела, 175
однодневные соревнования (троеборье), 304, 388
оксер, 191, 391
дистанции, 209, улучшение
прыжка лошади, 214
крестовина, 190
полосы для начинающих, 213
стойки, 190
тренинг молодой лошади, 82
оксер, конкур, 191
Оливьера Нуно, 55
Олимпийские игры, 108, 109, 136, 186, 187, 206
оптический обман, соревнования по выездке, 172–173
организация времени, психологическая подготовка, 363
органы чувств, 44–47
осаживание, 120, 125, 149, 388
осанка, упражнения всадника, 335, 336–367
освобождение переда, 324, 388
осевшая дорога, 298–301
кросс, 284–285
основы езды, 26–29
остановка, 24
неровная, 182
отдых спортсменов, кросс, 306
отказ: кросс, 316
конкур, 249
открытый повод, 388
отсутствие чувства лошади, 388
конкур, 246
программа выездки, 177
охотное движение вперед, 388
выездка, 122, 132–133
конкур, 198
кросс, 270
недостаток, 178
оценка риска, кросс, 263

П

падения: страх, 31
подготовка к, 30, 31
пассаж, 157, 389
пастьба, 50, 330
пелям кимблвик, 385
пелям регби, 384
пелям с резиновым грызлом, 384
пелям, 189, 258, 384–285, 389
перед лошади, 389
повороты вокруг переда, 146
переезды, 331
перекрещивающиеся поводья, 86, 387
перемена направления, 389
переменные, 389
выездка, 128–131, 134–135
конкур, 129, 204
кросс, 270–271
переменный тренинг, 324–326, 389
переступание, 389
перехват под запястьем, 389
переходы, 69, 138–139, 160, 161, 389
перчатки, 258
Пессоа Родриго, 207
пиаффе, 157, 389
пилатес, 351
пируэт на галопе, 154–155
пируэт на шагу, 154
пируэт, 154–155, 159, 161, 389
питание лошади, 330–331
пищевые добавки, 331, 389
плаинрование: тренинг в кроссе, 274
тренинг в выездке, 136–137
тренинг в конкуре, 206–207
плац, 384
выездка, 112–113, 158–159
конкур, 189
тренинг лошади, 65
школа верховой езды, 18
плетеный трензель, 189, 384
плечом внутрь, 148–149, 159, 390
плоскоребрая лошадь, посадка всадника, 115
Плювинель Антуан де ла Баум, 55
поведение: табунный иснтинкт, 42–43
тренинг лошадей, 48–49
поводья, 17
вожжи, 73

выездка, 115
движение вперед, 24
как держать, 24
конкур, 193
корда, 63
мундштучное оголовье, 112, 115
неправильная посадка, 119
приучение лошади, 71
проскальзывание повода, 265
развязки, 62, 64, 72–73
терминология, 18
поворот «собачья лапа», 218–219. 222, 391
повороты, 140–141
«собачья лапа», 118–119, 222, 391
конкурный маршрут, 218–219
разворот, 222–223, 391
подведение задних ног под корпус, 69, 390
подвешенный трензель, 65, 384
подвисание. 390
подвисание, конкур, 202
подготовительный плац, 390
подковы: кузнец, 381
шипы, 189, 259
подкрепление, 390
подперсье, 17, 18, 390
конкур, 189
кросс, 259
приучение лошади, 71
трок, 63
подпруга, 17, 24, 390
выездка, 111
конкур, 189
кросс, 259
приучение лошади, 71
равновесие в езде, 96
трок, 63
подсаживание, 390
подъем, конкур, 199, 200–201, 209
поза молитвы, 342
позвоночник, 40
позитивный подход, психологическая подготовка, 364–365
поймать лошадь, 84
покупка лошади, 374–378
поле зрения, 46
полевая посадка, 390
поло, 36. 37
полосы для начинающих, конкур, 212–213
полуодержка, 139, 390
пони, 378
выездка, 109
конкур дистанции, 210
посадка на лошадь
заездка молодой лошади, 76–77
начинающие всадники, 20–21
посадка
выездка, 114–115
конкур, 194–195
осанка, 336
равновесие в езде, 96–97
посадка, равновесие в езде, 100, 102–103
послушание, 122, 390
язык тела (спокойное), 43
посредники, покупка лошади, 374
постановление лошади, 18, 390
постоянные, 390
выездка, 122–123, 130–133
конкур, 198–199
кросс. 270–271, 272
посыл, кросс, 268
потенциал, выбор лошади, 378
потник, 20, 63, 188–189, 259, 390
правильная посадка, 21
практика препятствий, конкур, 240–241
предупреждение несчастного случая, кросс, 262–263
препятствия: сложные полосы, 216–217
двойные препятствия и комбинации, 290–291
дистанции, 208–211
задевание препятствий, 251–252, 316, 317
засека, 295
измерение маршрута шагами, 208–209, 241, 263, 304, 309
конкур, 186–187, 190–191
кросс, обучающие препятствия, 260–261
наполнители препятствий, 191, 212, 249, 388
начинающий всадник, 34–35
отказ, 249, 316
полосы для начинающих, 212–213
препятствия под углом, 220–221, 278–281
тренинг молодой лошади, 74–75, 80–83
тренинг ответственности, 223, 263
уголки, 280–281
узкие препятствия, 221, 276–277
прибавка, 126, 156–157
сильное прибавление, 157
приближение, конкур, 200
привыкание, тренинг лошади, 49, 390
Приз St. George, 136, 390
приземление, конкур, 199, 202–203
приземление, конкур, 202–203, 209
прикуска, 51, 390
принимает повод (сбор), 120, 130
принимание, 120, 152–153, 159, 183, 391
принятие решений, психологическая подготовка, 368–369
приоритеты, психологическая подготовка, 362–363
приседания вбок, 345
приучение лошади, 70–71
пробеги, 37
пробеги, 37, 387
проблемы на корде, 87
проблемы с памятью, конкур, 242, 247
провисшая спина, 41, 180, 391
программа для начинающих, выездка, 162–163
прогулка
заездка молодой лошади, 78–79
начинающие всадники, 19, 27
тренинг ответственности, 271
произвольная программа, выездка. 136, 171, 366
проприоцептивная чувствительность,47, 391
простая программа, выездка, 164–165
простой маршрут, конкур, 234–235
простые 234–235
прыжки на свободе, 75
прыжки см. препятствия
прямолинейность, 391
выездка, 122–123, 132–133
конкур, 198
кросс, 270
недостаточная, 179
прямые линии, езда, 144–145
психологическая подготовка, всадник, 105, 353–371
публичные торги, покупка лошади, 374
пульс: восстановительный период лошади, 326
аэробные упражнения, всадник, 350–351
путлище. 17, 391
как садиться, 20
конкур, 188, 192–193
кросс, 264–265
равновесие в езде, 93, 94, 96
широкая лошадь, 115
путовые суставы, конкур, 202–203

Р

работа на корде, 52, 130, 391
заездка молодой лошади, 77
молодые лошади, 68–69
нахрапник, 62–63, 390
начинающий всадник, 18, 19, 22
подготовка лошади под всадника, 72–73
проблемы, 85–87
прыжки без всадника, 74–75
работа на полосе препятствий, 391
дистанции, 210, 211
комбинируя упражнения, 226–229
полосы для начинающих, 59, 212–213
сложные полосы, 216–217
точка отталкивания, 196–197
улучшение прыжка лошади, 214–215
работа на свободе, 65, 391
работа спиной, 69, 391
рабочие аллюры, 126
галоп, 126
рысь, 126, 127
рабочий и охотничий класс, 241
равновесие на блоке, 340
на доске, 340
на шаре, 341
равновесие, 91–105, 391
выездка, 129, 135
движение с лошадью, 98–99
езда вверх и вниз по холмам, 33
конкур, 192–193, 204
кросс, 264, 270, 273
начинающий всадник, 28
понимание, 92–95
программа упражнений всадника, 335, 340–341
психологическая подготовка, 370–371
стать более эффективным, 101, 104–105
универсальная посадка, 96–97
хорошая посадка, 100, 102–103
развитие силы всадника, 342–345
развязки, 62, 64, 72–73, 392
разногласия в измерении длины темпа, 208
разносит, 314, 391
ранверс, 152–153, 159, 391
раны в области седла, 391
раскрытие бедра, упражнения всадника, 342
раскрытие плеч, упражнение, 337
распорядок дня, 50. 51
расслабление, 370
растяжеиие грудного отдела, 337
растяжение поясницы, 337
растяжение сухожилия, 344
расчет времени, 391
выездка, 129, 135
конкур, 204
маршруты кросса, 266–267, 307–308
расчет темпов. 196–197
расширяющее рот железо, 189, 258–259, 358
Ребейн Херберт, 366, 383
Редгрэйв Стив. 362
режим в конюшне, 50, 51
резвая работа, 391
резцы, 64, 389
Рембрандт, 108, 109, 155
ритм, 391
ровная остановка, 391
ролевые игры, психологическая подготовка, 357
рот: сопротивление ртом, 180
белый рот, 130
действие трензеля, 64–65
руки: положение в выездке, 115
неправильный контакт повода, 119
упражнение на координацию пальцев, 348
руки: положение в выездке, 115
упражнения, 342. 346, 348–349
рысь, 391
анализ, 124–125
движение с лошадью, 9, 99, 116–117
заездка молодой лошади, 78
максимальное сокращение, 157
облегченная рысь. 22–23, 26–27
осмотр, полевые испытания, 307
переходы, 138–139
подпрыгивает на учебной рыси, 174

программа выездки, 158
рабочая рысь, 126, 127
равновесие, 28
сокращение, 127
сопротивление на рыси, 182
средняя рысь, 127, 156
учебная рысь, 22

С

«сама себя несет», 391
самоуважение, 364
свежая лошадь, 388
свободный контакт шенкеля, 174
связки и повороты, 218—219
связки, 391
связки, дистанции, 218—219, 391
сгибания, спина лошади, 391
сгибания: вольты, 140—141
прямые линии, 145
углы, 142—143
седалище, 392
выездка, 120
конкур, 192—195
кросс, 264—265
неровная посадка, 175
равновесие в езде, 93
слабая чувствительность, 175
седла, 17
выездка, 96, 111, 393
достижение хорошей посадки, 100, 102
как садиться и спешиваться, 20—21
конкурные седла, 188, 189, 393
кросс, 259,
приучение лошади, 71
прыжок выбивает из седла, 244
рабочее (тренировочное), 393
равновесие в езде, 93
сползающее седло, 244
секундомер, 258, 266—267, 304, 307
сено, 330, 331
сенситизация, тренинг лошади, 49
сердечно-сосудистая система лошади, 321—322
сердечный ритм: восстановительный период лошади, 326
сердитость, язык тела, 43
сернйная менка, 150, 151
серпантин как лампочки, 143
серпантин, 142—143, 159, 391
сила: выбор лошади, 376
общая физическая подготовка, 321
программа упражнений для всадника, 335, 346—347
сильные стороны, оценка всадника, 59
симметрия, улучшение прыжка лошади, 215
скаковые лошади, равновесие в езде, 92, 95, 96
см. также стипль-чез
скелет, 40
скользящие поводья, 391
скользящий (охотничий) мартингал, 188, 189, 259
скользящий роторасширяющий трензель, 385
скорость, 392
выездка, 128, 130, 134, 135
конкур на время, 220—225
конкур, 204, 241
кросс, 262, 266—267, 294—295, 296, 312
общее физическое развитие, 321
стипль-чез, 313
скука, 51
слабые стороны, оценка всадника, 59
сложные, 238—239
слух лошади, 45
слюна, с укороченной шеей, 130
см. также головной убор
смена лидирующей ноги, 83, 150—151, 386
смягчить удар, конкур, 203
снаряжение, 17
выездка, 110—112
конкур, 188—191
кросс, 258—259, 310—311
приучение молодой лошади к снаряжению, 70—71
тренинг лошади, 62—65
Сноубаунд, 186
собаки, реакция лошади, 49
собраниая лошадь, 50—53
согласие, 391
выездка, 122, 130, 132
конкур, 198
недостаток, 178
полевые испытания, 270
сокращение, 126, 156—157, 386
максимальное сокращение, 126, 157
рысь, 127
сильное сокращение, 157
соль, 331
сонливость, язык тела, 43
сопротивление, 391
сочная пища, 392
сочувствие, 55
сочувствие, 55, 101
спадающий нахрапник, 387, 392
спешивание, 21, 392
спина (всадника): выравнивание, 336
выездка, 114
упражнения на гибкость, 343
спина всадника, упражнения на гибкость, 343
спина лошади, 40—41
спина лошади: подъем, 41, 69
гибкость, 137
подготовка под всадника, 73
работа на корде, 69
строение, 40—41
сплошная стенка, 191
спокойствие, 392
выездка, 122, 130, 132—133
конкур, 198
кросс, 270
недостаточное, 178
спортивные лошади, 378
спуски, 265, 269, 286—287, 312, 392
средние аллюры, 126
рысь, 127, 156
шаг, 126
средние, 236—237, для начинающих, 232—233
средний маршрут, конкур, 236
средний уровень соревнований, выездка, 166—167
средства управления, 392
вольты, 140
выездка, 118—120
двигаться в сборе, 120, 130
сбор (между поводом и шенкелем), 120, 130—131, 180—181
см. также управление шенкелем, управление поводом, управленне голосом
становиться на дыбы, 89, 392
Старк, 273
стати лошади, 389
Стейнкраус Уильям, 186
стек см. хлыст
стипль-чез, 392
безопасность, 313
равновесие в езде, 95, 96, 264
скорость, 262, 313
троеборье, 306
стойки, 190, 392
стратегия перепрыжки, 225
страх выступления
конкур, 246
программа выездки, 176
страх: кросс, 268—269, 313
конкур, 242
начиинающий всадник, 30—31
язык тела лошади, 43
стремена, 392
выездка, 111
как садиться, 20
кросс, 258
приучение лошади, 71
проблемы в конкуре, 244
стремление к дому, 392
стресс, программа выездки, 176
Строуллер, 186
судьи: обследование в кроссе, 307, 309
взгляд лошади, 46—47
выступление в выездке, 162, 173
длина стремян, 94
начинающий всадник, 32—35
прыжки: равновесие, 28, 92, 96—97
прыжковые классы конкура, 241
седла, 393
см. также езда в кроссе, работа с полосой препятствий, конкур, тренинг лошади, 74—75, 80—83
Супрем Рок, 256
сухожилия, 392
освобождение переда, 324
травмы, 325, 377

Т

табунный инстинкт, 42—43
таз (всадника), выпрямление спины, 336
тактильная чувствительность, органы чувств, 44—45
Тач-оф-Класс, 187
темп, 392
длина, 126
конкур, 196—197, 204, 208, 211
кросс, 266, 267
проблемы, 247, 250
удлинение, 156—157, 224
укорочивание, 156—157, 224
темперамент, выбор лошади, 375
температура, восстановительный период, 326
техника визуализации, 369
Тодд Марк, 257
торопливые шаги, выездка, 181
точка отталкивания: кросс, 294
изменение, 209
конкур, 186, 196, 199, 200—201
траверс, 152—153, 159, 393
травма сухожилий, 325, 377
травмы сухожилий, 325, 377
траектория, 392
Транис, 367
тренер, 16, 382—383
трензель с усиками, 385
трензель, 384—385, 392
выездка, 110, 112
конкур, 189
кросс, 258
тренинг лошади, 64—65
трензельный пелям, 385
тренинг лошади, 57, 66
тренинг ответственности, 223, 263, 270—271, 392
тренинг, 48—49
базовый тренинг, 61—89
всадник как тренер, 54—59
выездка, 136—137
заездка молодой лошади, 76—79
конкур, 206—207
кросс, 274—275
немецкая градация, 135
общая физическая подготовка, 322—329
ожидания, 52
оповоживание молодой лошади, 66—69
плац, 65
подготовка для всадника, 72—73
приоритеты, 56
приучение к снаряжению, 70—71
проблемы, 52, 84—89
программа галопа, 328—329
прыжки, 74—75, 80—83
разработка программы, 53
снаряжение, 62—65
упрощение, 360—363
чрезмерный тренинг, 328
тренировочный эффект, 392
троеборье — см. кросс
троеборье, 306—311, 392

программа галопа, 328–329
см. также кросс, выездка, конкур
тройная система, 208
тройинк, 191, 209
трок для седла, 71, 259, 391
трок, 63. 71. 392

У

Уайфорд Джеймс, 256
уверенность: язык тела, 43
кросс, 315
недостаток, 248
углы, тренинг выездки, 142–143
угнетенное состояние: язык тела, 43
программа тренинга, 53
удаление, конкур, 203
удар назад, упражнения всадника, 349
удлинение темпов, 156–157, 224
уздечка, 17, 386
узкие препятствия, 276–277
укорочение темпа, 156–157, 224
ум лошади, 51, 374–375
уносливость, 88, 390
уносливые лошади, 390
управление в критической ситуации, 27
управление голосом, 47, 49, 69
управление поводом, 24
«нек рейнинг», 25, 120
выездка, 119, 120
заездка молодой лошади, 78
контакт повода, упражнения, 349
набранный повод, 120
ограничивающий повод, 174
открытый повод, 120
плечом внутрь, 149
тренинг лошади, 49, 57
уступка поводу, 147
управление, 24, 25
упражнение «ракушка», 338
упражнение на координацию движений пальцев, 348
упражнения для ног всадника, 339
упражнения колен всадника, 339
упражнения на гибкость, 346–347
упражнения, 338–339, 344–345
упрощение тренинга, 360–363
Упхофф Николь, 108, 109. 155
урок в поводу, 18
уроки, начинающие всадники, 18–19
усталая лошадь, кросс, 267, 315
уступка шенкелю, 146–147, 392
уход от трензеля, 387
учебная рысь, 22, 98. 174, 392
уши: язык тела, 47
слух, 45
уэльский коб, 378
уэльский пони, 378

Ф

Фанел, Пиппа, 256
Фарбентро, 121
ФЕИ, 159, 387
Ферджис, Джозеф, 187
физиология лошади, 321
физическая подготовка: лошадь, 318–331
всадник, 104–105, 331–351
фокусирование в тренинге, 361
фокусирование глаза, 46–47
форма четверки, 345
фрак, 110
Французский составной трензель, 384
фураж, 392

Х

Хан, Курт, 356
характер лошади, 52, 53
Хартел, Лиз, 109
хвост, 331
Хикстед, 187
хладнокровные, 378, 392
хлыст и стек: заездка молодой лошади, 78
бич, 63, 68, 69
выездка, 110, 119. 176, 387
конкур, 188
кросс, 268
Хой, Эндрю, 304
холмы, вверх и вниз, 32–33
хорс бол, 36
хромота, 392

Ц

цветное зрение, 46
цели: достижение хорошей посадки, 103
психологическая подготовка, 362
соревнования по выездке, 170
тренинг лошади, 58
улучшение эффективности, 104–105
центр тяжести, 92–94
центральная линия, 144–145
циклы нагрузки, 392

Ч

часы см. секундомер
челюсть, строение, 64
через повод, 392
череп, строение, 64
чехол для хвоста, 331
чистка молодой лошади, 67
чистокровная верховая, 186, 256, 378, 393
чистокровные породы, 378
чрезмерные требования, 393
чрезмерный тренинг, 328
чувство лошади, 393

Ш

шаг, 393
анализ, 124–125
движение с лошадью, 98, 116–117
заездка молодой лошади, 78
начинающие всадники, 22, 26
переходы, 138–139
программа выездки, 158
сопротивление на шагу, 182
шамбон, 393
шарахание, 48, 181, 392
Шаризма, 256, 257
шенкелем управление, 24
выездка, 119. 120
заездка молодой лошади, 78
переходы, 138
плечом внутрь, 149
равновесие в езде, 94, 96
тренинг лошади, 49. 57
управление в критической ситуации, 27
шея: проблемы на корде, 86
излишнее сгибание шеи, 253
укорочение шеи, 130, 181
шипы, 189, 259, 393
широкая лошадь. посадка всадника, 115
школы верховой езды, начинающие всадники, 16–19
школьные прыжки, 384
шлем, 258, 262
шоу, начинающие всадники, 36
шпоры, 392
выездка, 110, 119
кросс, 268
Шульц Вилли, 366, 383

Э

Эйльрих, 109. 383
экстерьер, 376, 393
электролиты, 331, 393
Элиот, Джинни, 256
эндорфины, 51
энергичность, общее физическое развитие, 321
эффект прыжка с шестом, конкур, 198
эффективность, улучшение, 104–105

Я

язык тела, 43, 55
язык тела, 43, 55
язык: подъем, 86
действие трензеля, 64–65
перекидывание через трензель, 88, 393

Настольная книга
для всадников
любого возраста
и уровня
мастерства

Посвящена выездке,
конкуру и пробегам

Содержит объяснения
и советы известнейшего
тренера по конному спорту
Уильяма Миклема



Особенно важные моменты
объяснены с помощью
последовательно сделанных
фотографий

A Dorling Kindersley
Book

1830.00
9 785170 325580